

Eifelauszeit"Selbstfürsorge für Frauen"

21.-24. August 25

Anmeldeschluss 20.07. 2025

An diesem Wochenende geht es ganz um dich und das Thema Selbstfürsorge. Qigong hilft mit seinen zentrierten, meditativen Bewegungsabläufen und gezielter Atmung, zu entspannen und den Energiefluss zu optimieren. Abgerundet wird das Auszeitwochenende mit stillen und geführten Meditationen, die in der Gruppe eine besondere Wirkung entfalten können. Zwischendurch bleibt noch genügend Zeit, um die Eindrücke zu verarbeiten und im Gespräch mit den anderen Teilnehmern zu vertiefen. Mit zahlreichen Übungen lenken wir immer wieder den Blick auf den Moment und die reine Wahrnehmung, so dass die Praxis der Achtsamkeit vertieft wird. Insgesamt: Erholung pur!

Die Unterbringung ist in Einzelzimmern, auf Wunsch auch im geteilten Doppelzimmer jeweils mit eigenem Bad.

Uns steht das ganze Haus zur Verfügung mit Kaminzimmer, Innenhof, zwei Kursräumen und mehr.

Die Verpflegung ist vegan, glutenfrei und frisch für uns gekocht.

Kerstin, Qigong- und
Meditationslehrerin,
Achtsamkeits- und
Kommunikationscoach und TCM-
Therapeutin



EZ VP 649,50 €

DZ VP 619,50 €

Infos und Buchung: <https://www.energierraum-hs.de/qigong-auszeiten/eifelauszeit/>