

Eifelauszeit" Qigong und Achtsame Kommunikation"

11.-13. Juli 2025

Anmeldeschluss 10.06. 2025

Wir treffen uns in Kleingruppen mit maximal 12 Teilnehmern. Mitten in der naturgewaltigen Nordeifel und in der entspannten Atmosphäre des Hauses Hannah fällt es leicht, den Alltag einmal komplett loszulassen. Impulsvorträge zum Thema Achtsame Kommunikation regen an, Denkmuster positiv zu verändern. Qigong hilft mit seinen zentrierten, meditativen Bewegungsabläufen und gezielter Atmung, zu entspannen und den Energiefluss zu optimieren. Achtsames Gehen durch die Natur und fördert die Achtsamkeit und lenkt den Blick auf das Wesentliche. Abgerundet wird das Auszeitwochenende mit stillen und geführten Meditationen.

Elne Teilerstattung durch die gesetzliche Krankenkasse bis zu 150 € ist möglich.

EZ VP 473,00 €

DZ VP 453,00 €

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



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