

# Klosterauszeit Qigong und Taiji Chuan 27.-29. Juni 2025



Taiji und Qigong ergänzen einander perfekt. Beide Bewegungsformen bringen dich perfekt in deine Mitte und helfen dir, achtsamer zu sein. Im Qigong sammelst du deine Energie und erhältst mit meditativen Bewegungen deine Energie und Gesundheit. Taiji hilft dir, deine Balance und Koordination zu schulen. Abgerundet wird das Entspannungserlebnis mit geführten und stillen Meditationen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**EZ VP und Seminargebühr: 440,00 € \***

\*Eine Teilerstattung von bis zu 150 € durch die gesetzliche Krankenkasse oder Beihilfe ist möglich 140€ Unterkunft und Verpflegung werden vor Ort separat abgerechnet.

Die Unterbringung ist in Einzelzimmern. Duschen und Toiletten befinden sich auf dem Gang.

Die Verpflegung aus der Klosterküche ist sehr schmackhaft und auf Unverträglichkeiten kann Rücksicht genommen werden.

**Deine Trainer::**



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



Marcel, Qigong-Übungsleiter, Taiji-Trainer, Kung-Fu-Trainer und Fitnesstrainer

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