

WORKSHOP QIGONG & MEDITATION – BEWEGUNG, ACHTSAMKEIT UND INNERE BALANCE MIT UWE REICHENBACH

19. September um 9:00 - 19. September um 12:00 **Kosten: 49**
Legau 87764,

QiGong und Meditation ergänzen sich ideal, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sanfte, fließende Bewegungen aus dem QiGong harmonisieren den Energiefluss, fördern Geschmeidigkeit und Ruhe. Durch bewusste Atmung und achtsame Bewegung werden Selbstheilungskräfte aktiviert und innere Balance gestärkt.

In der Meditation erfahren die Teilnehmenden, wie Achtsamkeit Konzentration, Kreativität und emotionale Ausgeglichenheit fördert. In der Stille entsteht Raum für Regeneration, Empathie und innere Klarheit – ein Weg zu mehr Gelassenheit und Lebenskraft im Alltag.

Workshopinhalte:

Grundlagen von QiGong, Fang Song Gong und Meditation · Atem- und Energieübungen · Körperwahrnehmung und Achtsamkeit · Impulse für Ruhe, Fokus und innere Balance

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen – die mehr Ruhe, Energie und Klarheit in ihr Leben bringen möchten.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Yogamatte, Meditationskissen, ggf. Decke

Begib dich auf eine Reise nach innen – und entdecke die heilsame Verbindung von Bewegung und Stille.

Zur Person: Uwe Reichenbach ist ausgebildeter Meditations- und QiGong-Lehrer, Taiji Chuan-Instruktor sowie Psychologischer Berater. Seit 2013 widmet er sich intensiv der Praxis von QiGong sowie Zen-Meditation, aktuell unter der Anleitung von Zen-Meister Nakagawa Roshi im Zen-Kloster Eisenbuch. Seine Taiji Chuan-Praxis im Wu-Ma-Stil begann er im Jahr 2021 – unter der Leitung von Headmaster Shifu Zuan (Shaolin Temple Europe, Kaiserslautern) sowie Shifu Jürgen Meyer (Dao Zentrum Völklingen, Meisterschüler von Taiji-Meister Ma Jiangbao).

Mitmachen

Zusatzinformationen:

Anmeldepflichtig

Veranstaltungsort:

Rapunzel Welt

Rapunzelstraße 2

Legau 87764, 87764

Organisator:

Rapunzel Naturkost GmbH & Co. KG

<https://www.rapunzelwelt.de/de/veranstaltungen>