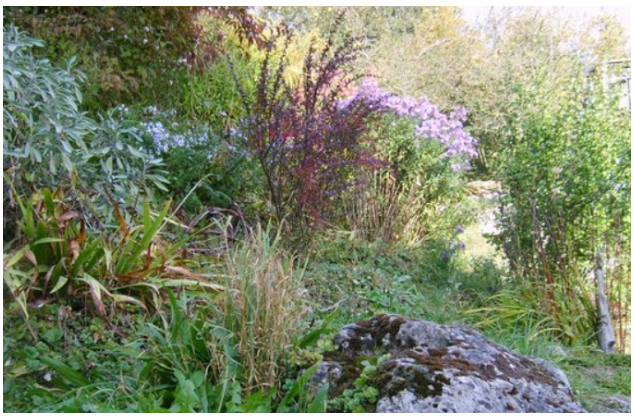
5 Tage Qigong, Wandern und Meditation

Urlaub in Deinsdorf

Mittwoch, 7 – Sonntag, 11. Juli 2027





Im idyllisch gelegenem Deinsdorf, Hersbrucker Schweiz, widmen wir uns Qigong – der steten Pflege unserer Lebensenergie. Wir vertiefen unser Verständnis in Praxis und in Theorie.

Wie jedes Jahr können wir uns über Qigong bei geeignetem Wetter im Freien und sonst im wohltemperierten Gruppenraum freuen sowie über Vorträge, Wanderungen, aktives Rückentraining, Meditation und viel freie Zeit für Austausch und Erholung.



Übung aus dem Kranich-Qigong

Kommentar einer Teilnehmerin: „Nach zwei Tagen Qigong beginnt meine Seele zu singen“.

Das Programm (kleine Änderungen vorbehalten):

Anreise Mittwoch ab 14 Uhr
Begrüßungsrunde von 16 bis 18 Uhr, Einführung und Qigong

Donnerstag – Freitag – Samstag:
Frühstück
Aufwärmen und aktives Rückentraining
Qigong
Stille Meditation
Mittagessen und Siesta
Qigong Theorie
meditative Wanderung
Abendessen
Nach dem Abendessen werden Spieleabende angeboten.

Sonntag – Abschiedsrunde und Qigong. Abreise nach dem Mittagessen





Der Unkostenbeitrag liegt bei € 240,- (inkl. beheizter Übungsraum) zzgl. Zimmer + Verpflegung (EZ 78,-/Nacht, DZ 65,-/Nacht, insgesamt 4 Nächte)

Info und Anmeldung: info@susanne-deckert.de bzw 0170-5421452
Teilnehmerzahl und Zimmerkontingent begrenzt (maximal 10 Teilnehmer)

mit den besten Grüßen, Susanne Deckert, Qigonglehrerin, zert. v. DDQT