

## W3215 Qi Gong - Leben in Balance - Basisseminar 1 (Grundtechniken)

Beginn	Freitag, 13.02.2026, 17:30 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	209,00 €
Dauer	3x
Kursleitung	Wolfgang Schmidtkunz
Informationen	bequeme Kleidung, weiche (Turn-)Schuhe oder dicke Socken.
Kursort	, ,

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie durch einfache, aber äußerst wirkungsvolle Grundtechniken wichtige Voraussetzungen für ein Leben in Balance schaffen können und damit für eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Sie lernen, Ihren Alltag zu entschleunigen, sich zu entspannen und Ihren Körper geschmeidiger und beweglicher zu machen. Besonders im Fokus stehen dabei die Bereiche Rücken, Hals, Nacken, Schultern sowie Lendenwirbel und Kreuzbein – Zonen, die oft von Verspannungen und Schmerzen betroffen sind. Erste Linderung und Erleichterung können hier bereits durch die Übungen erreicht werden. Ein weiterer Bestandteil ist die Schulung Ihrer Achtsamkeit: Sie lernen, von Moment zu Moment präsent zu sein. Das ist der Schlüssel für mehr Gesundheit, Zufriedenheit und ein erfüllteres Leben.

### Beginn/Ende:

Die Seminare beginnen am ersten Tag jeweils um 17.30 Uhr und enden am Sonntag um 13.00 Uhr.

Unterkunft: im Kloster in Einzel- oder Doppelzimmern. Die Zimmerreservierung übernimmt Herr Schmidtkunz.

Verpflegung: Vollverpflegung im Kloster mit exquisiter indisch-ayurvedischer Küche für 60,- Euro pro Tag und Person.

Seminargebühr: 209,- Euro

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung rechnen Sie bitte bei Ihrer Ankunft im Kloster mit der Seminarverwaltung ab.

65,- Euro/ EZ / Kat. A (Dusche, WC, Seeblick)

55,- Euro/ DZ / Kat. A (Dusche, WC, Seeblick)

55,- Euro/ EZ / Kat. B (Dusche, WC, Hofblick)

45,- Euro/ DZ / Kat. B (Dusche, WC, Hofblick)

40,- Euro/ EZ / Kat. C (Etagen Du/WC)

35,- Euro/ DZ / Kat. C (Etagen Du/WC)

### Weitere Termine:

12.06.-14.06.2026

21.08.-23.08.2026

02.10.-04.10.2026

[zur Kursdetail-Seite](#)