

W3216 Qi Gong - Leben in Balance - Basisseminar 2. Zur Ruhe kommen

Beginn	Donnerstag, 05.03.2026, 17:30 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	290,00 €
Dauer	4x
Kursleitung	Wolfgang Schmidkunz
Informationen	bequeme Kleidung, weiche (Turn-)Schuhe oder dicke Socken.
Kursort	, ,

Fühlen Sie sich im oft leistungsorientierten Alltag häufig gestresst und sehnen sich nach innerer Ruhe, Entspannung und erholsamen Schlaf – doch es gelingt Ihnen nicht immer? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie. Gemeinsam lernen Sie einfache, bewährte Übungen, um zu entschleunigen, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen, loszulassen und sich tief zu entspannen. Sie erfahren, wie Sie still werden, in Ihre eigene Mitte zurückfinden und wieder in Balance kommen. Diese Fähigkeiten sind essentiell, um Ihre Gesundheit, Vitalität und Schaffenskraft, Ausgeglichenheit und Lebensfreude zu erhalten oder wiederherzustellen.

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 Schmidkunz.

Verpflegung: Vollverpflegung im Kloster mit exquisiter indischi-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)

Weiterer Termin:

19.11.-22.11.26

[zur Kursdetail-Seite](#)