

EIN WOCHENENDE ZUM INNEHALTEN

Qigong und Zen-Meditation

KENNENLERNEN - VERTIEFEN – GEMEINSAM PRAKTIZIEREN

Für alle Interessierten, die durch einen ganzheitlichen Weg dem Alltag in Achtsamkeit und somit mit Gelassenheit begegnen wollen. Ein Wochenende zum „Einkehren“.

WO? Im **Naturpark Almenland** - www.almenlandhof.at

WANN? Freitag von 14 Uhr bis Sonntag 14 Uhr

29. Nov bis 1. Dez 2019

WIE VIEL? **Workshop € 210,-** bitte überweisen auf Steiermärkischen Bank u Sparkassen AG IBAN AT30 2081 5019 0037 0246
€ 85,- für zwei Übernachtungen auf Basis DZ mit Frühstück vor Ort zu bezahlen.
€ 35,- für einfache vegetarische Verpflegung (2x Abend und 1x Mittag) wird vor Ort eingehoben

AUSRÜSTUNG? Bequeme Kleidung, Decke, Sitzpolster, gute Laune ☺☺

TEILNEHMER? Kleine Gruppe von **mind. 10 bis max. 15 Personen**

ANMELDUNG? Bitte bis **spätestens 3 Wochen** vor Beginn via E-Mail an info@almenlandhof.at + cc/ulrike.bernsteiner@a1.net



Akademie Ming

QIGONG UND ZEN-MEDITATION
SCHULE DER ACHTSAMKEIT UND LEBENSPFLEGE

ULRIKE BERNSTEINER - MINGDE
ÖSTERR. DIPL. QIGONG-LEHRER
LEHRTÄTIGKEIT UND AUSBILDUNG

0650-3380511 | ULRIKE.BERNSTEINER@A1.NET



☺ “WAS UNS ERWARTET” ☺

☺☺ Intuitive Änderungen vorbehalten ☺☺

Lasst euch kulinarisch überraschen!

Freitag

ab 14.00h	„come together“ – Zeit zum „Ankommen“
16.00h	Ablauf/Organisatorisches/Dojo-Dienste
16.30h - 18.00h	QIGONG
18.30h	Leichter Imbiss
20.00h - 21.30h	ZEN-MEDITATION: Einführung und Praktizieren
xx.xxh – xx.xxh	Gemütliches „Einkehren“ und danach „Zelle“

Samstag

07.15h - 08.30h	Morgen-MEDITATION (Fokus Zen-Meditation)
ab 8.30h	Frühstück
10.00h - 12.30h	QIGONG
12.30h – 15.30h	Leichter Imbiss und „Zeit zum Hängenlassen“
15.30h - 18.00h	QIGONG
18.30h	Leichter Imbiss
20.00h - 21.30h	ZEN-MEDITATION und/oder meditatives (stilles) QIGONG oder was „d´ran“ ist ☺
xx.xxh – xx.xxh	Gemütliches „Einkehren“ und danach „Zelle“

Sonntag

07.15h - 08.30h	Morgen-MEDITATION (Fokus ZEN-MEDITATION)
ab 8.30h	Frühstück
10.00h - 12.30h	QIGONG
12.30h - 13.30h	„Ausklingen“ und danach ausreichend Zeit zum Auschecken

NAMASTE *MingDe*

- ⇒ Die Teilnahme wird der Ausbildung und Fortbildung angerechnet!
- ⇒ Der SVA-Hunderter kann eingelöst werden!