

## Achtsames Qigong *(bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)*

Fortgeschrittene Übende:

### Montags:

18:00 – 19:30 Uhr

**02.09. – 02.12.2024 (10x)**

*(07.10., 28.10. + 18.11. kein Kurs)*

**Preis: 187,50 €**

Anfänger-/WiederholerInnen:

### Freitags:

1. Kurs: 9:00 – 10:15 Uhr

2. Kurs: 10:45 – 12:00 Uhr

**06.09. – 13.12.2024 (10x)**

*(20.09., 04.10., 11.10. + 15.11. kein Kurs)*

**Preis pro Kurs: 150,00 €**

## Qigong-Kurse

Erlernen & Wiederholen

von Qigong Übungen im

Stehen und Sitzen

aus dem *Lehrsystem*

**Qigong Yangsheng**

von Prof. Jiao Guorui

und

dem **Shaolin Qigong**

nach Shi Xinggui

Teilnahme **vor Ort**

und

**online** möglich

## Frauke Reese



Qigong Yangsheng

Kursleiterin

Mitglied der Medizinischen

Gesellschaft für Qigong

Yangsheng e.V.

**Anmeldung + Information:**

**Tel.: 030-648 349 34**

[www.lebevoll.de](http://www.lebevoll.de)

[info@lebevoll.de](mailto:info@lebevoll.de)

**BDYoga-Lehrerin**

Mitglied des

**BDYoga**

*(Berufsverband der*

*Yoga-Lehrer\*innen)*

## Achtsames Yoga

*(bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)*

### Dienstags:

18:00 – 19:30 Uhr

**10.09. – 10.12.2024 (10 x)**

*(29.10., 19.11. + 26.11. kein Kurs)*

**Preis: 187,50 € (Kurs)**

## Achtsames Yoga

Erlernen achtsamer

Yoga-Übungen

*(Bewegungs-, Dehnungs-,*

*Ruhe- & Atem-Übungen)*

aus dem Hatha-Yoga

## Achtsamkeitstage für ehemalige MBSR-, MSC- und Tagesklinik-Teilnehmer\*innen

### Samstags:

von 9:45 – 15:30 Uhr:

**30.11.**

### Preis:

*nach finanzieller*

*Selbsteinschätzung*

Minimum **40,- €**

### Achtsamkeitstag:

Ein Tag im Schweigen mit angeleiteter Ruhe- und Bewegungs-Meditation zur Vertiefung der eigenen Übungspraxis.

Für ein achtsames Essen im Schweigen bitte eine Kleinigkeit für ein genussvolles achtsames Buffet mitbringen.

Wir beginnen und enden sprechend.



## Frauke Reese



**Mind-Body-Medizin-**  
Gesundheitstherapeutin  
HP-Psychotherapeutin  
MBSR-, MBCT- und  
MSC-Lehrerin

*Mitglied des MBSR-*  
*Verbandes und des*  
*Verbands zur Kultivierung*  
*von MSC*

**Anmeldung + Information:**

**Tel.: 030-648 349 34**

[www.lebevoll.de](http://www.lebevoll.de)

[info@lebevoll.de](mailto:info@lebevoll.de)



**„lebevoll“** – Praxis für Gesundheitskultur

Karl-Hofer-Str. 4 – 6, 14163 Berlin-Zehlendorf

[www.lebevoll.de](http://www.lebevoll.de)

### Weitere Angebote *(auch online)*:

*Psychotherapie HP, Gesundheitscoaching, Klangbehandlung, Aroma-Workshops, Einzelstunden (Yoga, Qigong, Nordic Walking, Stressbewältigung, MBSR (Mindfulness based Stress-Reduction), MSC (Mindful Self-Compassion), u.v.m.*

Telefon **030-64834934** oder [www.lebevoll.de](http://www.lebevoll.de)