

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar Auszeit für mich - Winter am 13. Dezember 2025 an.

.....
Vorname

.....
Nachname

.....
Straße

.....
PLZ Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

Die Kursgebühr in Höhe von 35,- € werde ich nach Erhalt der Anmeldebestätigung auf das dort ausgewiesene Konto überweisen.

Ich bin einverstanden, dass bei kurzfristiger Absage ab drei Tagen vor Kursbeginn der volle Kursbeitrag zu zahlen ist oder ich eine Ersatzperson stellen darf.

.....
Datum, Unterschrift

Seminarort

Fisico Body & Soul Fitness
Unter Linden 248
50859 Köln – Widdersdorf

Veranstalter & Anmeldung

Dr. Astrid K. Michels
zertifizierte QiGong-Kursleiterin
Cäcilienhöhe 75
45657 Recklinghausen
Mobil: 0176 47165627
E-Mail: info@qigong-amichels.de

13. Dezember 2025
15:30 - 18:00 Uhr



QiGong-Seminar

Auszeit für mich – Winter

Taiji QiGong 18 Bewegungen Teil1

QiGong-Seminar – Auszeit für mich – Winter
Samstag, 13. Dezember 2025

QiGong

Auszeit Winter ...

Der Winter ist Zeit für Rückzug und
Regeneration. Höre auf dich.
Halt inne und werde still.

QiGong

Sanft-elastische QiGong-Elemente
helfen dir den Advents-Trubel
loszulassen. Beruhige so deinen Geist.

Taiji QiGong 18 Bewegungen

- ✧ Bringen dir mehr Kraft und
Vitalität im Alltag.
- ✧ Schaffen Leichtigkeit und innere
Klarheit.



Meridianklopfen

Löse Qi-Stauungen,
leite die Entspannung ein und
komme in die Gelassenheit.

Meditation

Begib dich auf deine innere
Ruhe-Insel: Es gibt nichts zu tun!

Neugierig?

Ich freue mich auf deine Nachricht!
Astrid Michels
info@qigong-amichels.de



Datenschutz

Der Schutz Ihrer personenbezogenen
Daten bei der Erhebung (Anmeldung),
Verarbeitung und Nutzung anlässlich
Ihrer Teilnahme an meinen Kursen ist
mir ein wichtiges Anliegen.

Im Rahmen der von mir zu
beachtenden gesetzlichen
Vorschriften (DSGVO) sind Ihre Daten
geschützt.

Personenbezogene Daten erfasse ich
nur, wenn diese freiwillig von Ihnen im
Rahmen einer Anmeldung angegeben
werden. Die Daten werden
ausschließlich zur Bearbeitung einer
Anmeldung und zur Kursabwicklung
verwendet. Eine Weitergabe an Dritte
erfolgt nicht.

Verantwortung

Teilnahme am QiGong-Seminar
auf eigene Verantwortung.

Maximal 9 Teilnehmer

QiGong-Seminar

Auszeit für mich – Winter

Taiji QiGong 18 Bewegungen Teil 1