

 Meridianklopfen & Meridian-Dehnen

Strecke dich in alle Richtungen, nimm deinen Körper wahr.
Energieblockaden werden gelöst und dein Qi kann frei fließen.

 QiGong-Spaziergang

Werde eins mit der Natur und lass das Bedürfnis nach Perfektion und Kontrolle los.

Die Einheiten sind so konzipiert, dass Ungeübte leicht einen Einstieg finden und Geübte ihre Praxis vertiefen können.

Neugierig geworden?
Ich freue mich auf deine Nachricht!
Astrid Michels

Veranstalter & Anmeldung

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

13. bis 15.
November 2026
in Dingden



Kraft tanken

Zur Ruhe kommen

QiGong Wochenende in Dingden

QiGong – Wochenende

Tue deinem Körper & Geist etwas Gutes: Lass deine Verpflichtungen egal werden und komme weitab des alltäglichen Trubels zur Ruhe.

Achtsame QiGong-Elemente aktivieren deine Selbstheilungskräfte und bringen dir Kraft und Flexibilität. Ein stiller, kraftvoller Weg. Eine Zeit nur für dich.

Taiji QiGong 18 Bewegungen

Dynamische Bewegungen aus der Chinesischen Kampfkunst steigern deine Vitalität.

Kranich QiGong

Anmutig und majestätisch wie der Fliegende Kranich gelangst du zurück zur aufrechten Körperhaltung.

GuoLin QiGong

So wie du gehst, so geht es dir! Bei langsamen Schritten, bewusstem Atmen und sanften Bewegungen erlebst du ein Gefühl der Leichtigkeit.

Programm*

Freitag, 13.11.2026

17:30h	Begrüßung
18:00h	Abendessen
19:30h – 21:00h	Einführung & Taiji QiGong 18 Bewegungen, Meridian-Dehnen

Samstag, 14.11.2026

7:30h – 8:15h	Taiji QiGong 18 Bewegungen
8:30h	Frühstück
10:15h – 11:45h	Meridianklopfen, GuoLin QiGong
12:30h	Mittagessen, Zeit zum „Seele baumeln lassen“
15:00h – 16:00h	QiGong-Spaziergang
16:15h – 17:15h	Kranich QiGong, Tee-Zeremonie
18:00h	Abendessen
19:30h – 20:30h	Meridian-Dehnen, Klangschalenreise

Sonntag, 15.11.2026

7:30h – 8:15h	GuoLin QiGong
8:30h	Frühstück
10:15h – 12:00h	Taiji QiGong 18 Bewegungen, Meridianklopfen

* Änderungen vorbehalten



Kursgebühr

374,- € pro Person im Einzelzimmer;
364,- € pro Person im Doppelzimmer.

Die Kursgebühr beinhaltet zwei Übernachtungen und fünf Mahlzeiten. Auf spezielle Speisevorgaben (Allergien, vegan, etc.) kann die Küche eingehen.

Veranstaltungsort

Akademie Klausenhof gGmbH
Klausenhofstraße 100
46499 Hamminkeln-Dingden

Anmeldeschluss

31. August 2026
Danach ist eine Anmeldung abhängig von der Zimmer-Verfügbarkeit möglich.

Mindestens 6 Teilnehmer,
Maximal 10 Teilnehmer

Kursleitung

Astrid Michels
 0176 47165627

Kraft tanken

Zur Ruhe kommen

QiGong Wochenende in Dingden