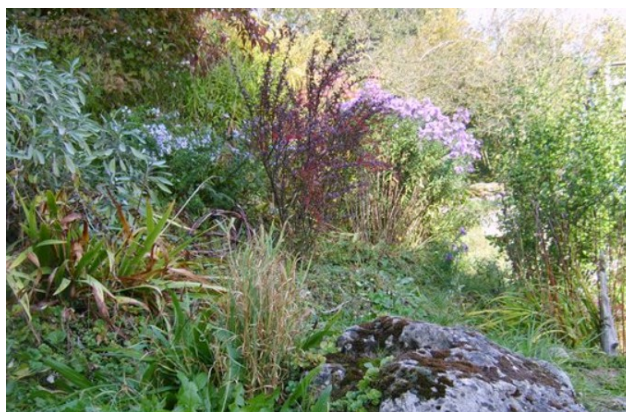


5 Tage Qigong, Wandern und Meditation

Urlaub in Deinsdorf

Mittwoch, 25 – Sonntag, 29. März 2026



In dem idyllisch gelegenen Seminarhaus Deinsdorf widmen wir uns Qigong – der steten Pflege unserer Lebensenergie. Wir vertiefen unser Verständnis in Praxis und in Theorie.

Wie jedes Jahr können wir uns über Qigong bei geeignetem Wetter im Freien und sonst im wohltemperierten Gruppenraum freuen sowie über Vorträge, Wanderungen, aktives Rückentraining, Meditation und viel freie Zeit für Austausch und Erholung.



Kommentar einer Teilnehmerin: „Nach zwei Tagen Qigong beginnt meine Seele zu singen“.

Das Programm (kleine Änderungen vorbehalten):

Anreise Mittwoch ab 14 Uhr

Begrüßungsrunde von 16 bis 18 Uhr, Einführung und Qigong

Donnerstag – Freitag – Samstag:

Frühstück

Aufwärmen und aktives Rückentraining

Qigong

Stille Meditation

Mittagessen und Siesta

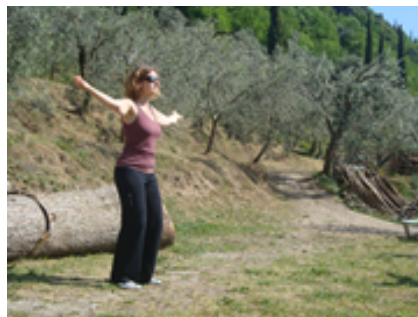
Qigong Theorie

meditative Wanderung / ggfs. Besuch in dem nahen gelegenen Thermalbad

Abendessen

Nach dem Abendessen werden Spieleabende angeboten.

Sonntag – Abschiedsrunde und Qigong. Abreise nach dem Mittagessen



Der Unkostenbeitrag liegt bei € 240,- (inkl. beheizter Übungsraum) zzgl.
Zimmer+Verpflegung (EZ 78,-/Nacht, DZ 65,-/Nacht, insgesamt 4 Nächte)

Info und Anmeldung: info@susanne-deckert.de bzw 0170-5421452
Teilnehmerzahl und Zimmerkontingent begrenzt (maximal 14 Teilnehmer)

mit den besten Grüßen, Susanne Deckert, Qigonglehrerin, zert. v. DDQT