



WELL-BEING SOMMER RETREAT
IM KLOSTER BUDDHAS WEG
QIGONG MEETS KURINUKI

SONNTAG 5. - MITTWOCH 8. JULI 2026

WELL-BEING RETREAT IM KLOSTER BUDDHAS WEG

QIGONG meets KURINUKI

Heil Qigong · Entspannung · Achtsamkeit in der Natur · japanische Keramikunst

PROGRAMM

✨ A Cup of Qi for you ✨

Zeiten und Abläufe können je nach Wetter & Bedürfnissen der Gruppe angepasst werden. Gestalte dir deine persönliche Auszeit mit viel Raum für Stille & Entspannung nach deinen Bedürfnissen.

Sonntag 5. Juli

ANREISE optional: optionaler Besuch im Teehaus zum Ankommen
Zimmer Check-in ab 14 Uhr

17 Uhr Begrüßung und Retreat Beginn auf der Klosterwiese

17.45 - 18:30 Uhr Abendessen

19:30 - 21:00 Uhr Qigong und Abend-Meditation



Montag 6. Juli

7:00 Morgen Meditation (optional, nur für Frühaufsteher)

7:45 - 8:30 Uhr Frühstück, anschließend freie Zeit in der Natur

9:30 - 11:30 Uhr Qigong & Körperarbeit

11:45 - 12:30 Uhr Mittagessen

14.30-17.30 Uhr Natur erleben auf den Pilgerwegen um das Kloster

17:45 - 18:30 Uhr Abendessen

19:30 - 21.00 Uhr Qigongpraxis & Abendmeditation

Dienstag 7. Juli

7:00 Morgen Meditation (optional, nur für Frühaufsteher)

7:45 - 8:30 Uhr Frühstück, anschließend freie Zeit in der Natur

9:30 - 11:30 Uhr Qigong & Körperarbeit

11:45 - 12:30 Uhr Mittagessen

14.30-17.30 Uhr Highlight Kurinuki Workshop im Freien

17:45 - 18:30 Uhr Abendessen

19:30 - 21.00 Uhr Qigongpraxis & Abendmeditation

Mittwoch 8. Juli

7:00 Morgen Meditation (optional, nur für Frühaufsteher)

7:45 - 8:30 Uhr Frühstück, anschließend freie Zeit in der Natur

9:00 - 11:30 Uhr Qigong, Körperarbeit & Meditation

11: 45 - 12:30 Uhr Mittagessen

RETREAT ENDE.

*Anke Sonnentag & Sabrina Lieb
Qigong, Qi Therapie
Kurinuki & Naturprozessbegleitung
www.yuangong-qigong.com
<https://sabrinalieb.com/kurinuki/>*