

Herbst Retreat
Qigong & Entspannung
2. - 4. Oktober 2026

www.yuangong-qigong.com

QIGONG RETREAT AM JAKOBSWEG

Heil Qigong, Entspannung und Achtsamkeit in der Natur

PROGRAMM

✨ **A little YOU time for you** ✨

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

Freitag 2. Oktober

ab 15 Uhr Kaffee/Tee, Wasser, Snacks zum Ankommen

17 Uhr Begrüßung und Retreat Beginn im Seminarraum

18.30 Uhr Abendessen

20 Uhr Qigong und Abend-Meditation

Samstag 3. Oktober

7:30 Morgen Meditation (optional, nur für Frühaufsteher)

8:00 - 9:00 Uhr Frühstück, anschließend freie Zeit in der Natur

10 - 13 Uhr Qigong, Körperarbeit & Meditation

13 Uhr Mittagessen

15.30-18.30 Uhr Spaziergang zum Kloster Rosenthal, inkl. Picknick & Qigong

18:30 Uhr Abendessen

20-21.30 Uhr Qigongpraxis & Meditation

Sonntag 4. Oktober

Ca. 7:30 Sonnenaufgang & Morgen Meditation (optional, nur für Frühaufsteher)

8:00 - 9:00 Uhr Frühstück, anschließend freie Zeit in der Natur

10 - 13 Uhr Qigong, Körperarbeit & Meditation

13 Uhr Mittagessen

RETREAT ENDE.

Bei Interesse sende ich Dir gerne weitere Infos zu. Ich freue mich auf Dich!
Anke Sonnentag, Qigong & Qi Therapie
www.yuangong-qigong.com - Email: yuangong.germany@gmail.com