

Alles Wichtige auf einen Blick:

- Termin: Samstag, den **10. Mai 2025, 10.30 – 15.00 Uhr**
- Kosten für den Workshop: **Qi Gong und Karten gestalten 35,00 EUR (nur Qi Gong 10,00 EUR, nur Grußkarten selbst gemacht 25,00 EUR)** inkl. Material
- **Eintritt Gelände:** Das Team von Nahe der Natur freut sich über eine **kleine Spende** für die Geländenutzung
- Anmeldeschluss: 7. Mai 2025
- Ort: Nahe der Natur, Mitmach-Museum, Schulstr. 47, 55568 Staudernheim/Nahe
- Für den Qi Gong-Teil bitte bequeme Kleidung und gutes Schuhwerk tragen. Für den Kreativteil möglichst ein Oberteil tragen, das auch einen Farbklecks abbekommen darf. In dem Café auf dem Gelände gibt es leckeren Kuchen, Kaffee und kleine Snacks. Bei gutem Wetter findet der Workshop im Freien statt. **ACHTUNG: Qi Gong findet bei jeder Witterung außer bei Regen statt.**



Nahe der Natur
Kunst trifft Qi Gong
Qi Gong und Grußkarten selbst gemacht

mit Christiane Zöller und
Christine Lukas

Samstag, 10. Mai 2025
10.30 – 15.00 Uhr

Mehr Lebensqualität, weniger Stress

Insgesamt nur 6 Plätze für das Karten gestalten verfügbar, für das Qi Gong sind maximal 15 Plätze verfügbar

In diesem Workshop verbinden wir Qi Gong mit dem intuitiven Gestalten von Grußkarten mit Acrylfarben und Stiften. Qi Gong gehört zur Traditionellen Chinesischen Medizin und ist eine angenehme Methode zum Stressabbau und zur Gesundheitsförderung. Die Lebensenergie „Qi“ steht dabei im Fokus, die durch regelmäßiges Üben („Gong“ = Arbeit oder Übung) aktiviert und gepflegt wird.

Als Vorbereitung zum Kreativsein und um eine gute Verbindung zu Deinem Inneren aufzubauen, entspannst Du mit Hilfe von einfachen, sanften Qi Gong-Übungen. Im zweiten Teil, dem intuitiven Gestalten der Karten, wirst Du frei nach Deinen Vorstellungen tätig.

Der Workshop muss nicht als Kombination gebucht werden. Es ist auch möglich, sich nur für das Qi Gong oder nur den Kreativteil anzumelden.

Dieser Workshop ist genau das Richtige für Dich...

... Wenn Du Lust hast, kreativ zu sein, ohne komplizierte Techniken beherrschen zu müssen, Du sanfte Bewegung und Entspannung suchst, um Deine Lebensqualität zu verbessern, Bewegung und Kreativität kombinieren möchtest und einen schönen Tag in entspannter Atmosphäre verbringen möchtest. Weder für Qi Gong noch zum Karten gestalten sind Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist herzlich willkommen.

Du bekommst:

- ca. 60 – 90 Minuten (je nach Witterung) Qi Gong auf dem Museumsgelände mit Anleitung von Christiane Zöller, 10.30 Uhr – ca. 12.00 Uhr
- ca. 2 Stunden Gestalten von Grußkarten mit hochwertigen Passepartouts, 13.00 – 15.00 Uhr
- Material (Farben, Passepartoutkarten, Umschläge)

Anmeldung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, daher melde Dich frühzeitig bei Christine Lukas unter hallo@christinelukas.de oder bei Christiane Zöller unter info@qi-gong-christiane.de an. Teilnehmer, die nur Qi Gong machen möchten, bitten wir, sich direkt bei Christiane anzumelden.

Bitte beachten:

Das Qigong entfällt bei Regen, da es an einen Rundgang durch das Gelände gekoppelt ist.