Vom Winterschlaf in die Frühjahrsmüdigkeit?
Nicht mit diesem Kurs!
Innehalten, Durchatmen, Druck rausnehmen -
Hier werden Körper, Geist und Seele frühlingsfit.

In Ruhe und Gelassenheit wurzeln - mit Stabilität, Mut, Durchsetzungskraft und Optimismus
aus dir selbst heraus im seeleneigenen Rhythmus wachsen und deine Persönlichkeit entfalten.

Hast du Beschwerden mit Muskeln, Bändern, Sehnen, Gelenken, tränende oder juckende Augen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder Wechseljahresbeschwerden?

Fühlst du dich oft niedergeschlagen, ungeduldig, gereizt, verärgert, wütend und schwankst zwischen dem Gefühl, von neuer Kraft zu strotzen und dann wieder in einen Winterschlaf zu verfallen?

Fällt es dir schwer Gefühle zuzulassen oder fühlst du dich manchmal von der Fülle deiner Gefühle und Emotionen überrollt?

Stehst du unter Leistungsdruck, fühlst dich eingeengt in deinen Entfaltungsmöglichkeiten mit zu wenig Freiraum für dein Wachstum?

Kannst du das Zusammensein mit deinen Mitmenschen genießen und dabei ganz du selbst sein?

Der Frühling ist die Zeit von Kreativität, Wachstum und Entfaltung der eigenen Kräfte und Potenziale – und genau das erwartet dich in diesem Kurs.

Für wen ist der Kurs ideal?

- wenn du **regelmäßig Qigong** üben willst, aber es zeitlich nicht in einen Präsenzkurs schaffst
- wenn du dein **Wohlbefinden im eigenen Körper**, innere Ruhe, Stabilität und Gelassenheit **stärken** und deine **Selbstheilungskräfte aktivieren** möchtest
- wenn du **in deinem eigenen Tempo** lernen möchtest – mit Videos und Audio Klangentspannungen, die du jederzeit abrufen kannst
- wenn du erstmal nur für dich statt in einer Gruppe üben möchtest
- für Anfänger und Fortgeschrittene

Du bekommst Zugang zum Kursbereich Qigong & Klang Frühling mit:

- **8 Qigong-Übungs-Videos** a ca. 20 bis 30 Minuten zum Mitmachen, egal wo du bist
- **8 Klangentspannungen als Audio** – perfekt auch für unterwegs oder zum Einschlafen
- **Einführungsvideos** (Grundbegriffe, Grundhaltungen, Lockerungsübungen, TCM-Hintergrundwissen)
- **Kursunterlagen** als pdf zum Download
- **Community-Bereich** für Fragen & Austausch mit persönlicher Begleitung durch mich während des gesamten Kurszeitraums (1 x pro Woche, auch per Mail oder Whatsapp)

Weitere Inhalte passe ich ggf. an bzw. füge ich im Laufe des Kurses noch hinzu. Deine Investition bleibt gleich.

Kursgebühr: 144 €

Frühbucher-Bonus: ein attraktives Angebot mit Preisvorteil - **128 €** statt 144 €,
für neue Teilnehmerinnen zeitlich begrenzt
bis zum 06.03..

Dranbleiben wird belohnt - als Wiederholer erhältst du dauerhaft den günstigeren Preis.

Start: ab 16.03.2026
Kurslaufzeit: 8 Wochen

Anmeldung: bis zum 13.03.26 an
kontakt@qigong-und-klang.de
oder buche direkt über den Zahlungslink.

Hast du noch Fragen,
dann schreib mir gerne.

Die beste Zeit für einen Anfang ist jetzt.

Dein Vorteil:

- Qigong ist **sanft, alltagstauglich** und erfordert keine Vorkenntnisse oder Zubehör – es lässt sich mühelos in deinen Tagesablauf integrieren.
- Du kannst **selbst bestimmen**, wo, wann und wie oft du übst, und hast trotzdem eine **klare Struktur**:
- Dein **Gefühl wie im Kursraum** – 8 Wochen Training – **mit mir virtuell an deiner Seite.**
- So bleibst du **auch in stressigen Zeiten** kontinuierlich **in Balance** und gehst **gestärkt in den Sommer.**

Durch die **langsamen, gleichmäßigen, fließenden Bewegungen** wird unser **natürlich fließender Atem reguliert** und so die inneren Organe besser durchblutet. Bist du mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei den Übungen und damit ganz bei dir selbst, fördern **Ruhe und Natürlichkeit** dein **Körperbewusstsein**, dein **Geist wird ruhig und klar**. Die bildliche Vorstellungskraft durch Affirmationen verbindet Bewegung und Atem zu einem harmonischen Ganzen und bringt so **Ruhe und Entspannung** und das Qi – unsere **Lebensenergie – in Fluss**.

Mit den **harmonischen Tönen der Klangschalen** und meiner **sanften Stimme** der **Audioaufnahmen** lässt du den Alltag hinter dir, darfst **tief durchatmen, entspannen, genießen – einfach nur Sein**.

Die Qigong & Klang Onlinekurse bringen **Energie, Entspannung und Wohlbefinden** in dein Leben und bieten dir die Möglichkeit einer **wirkungsvollen Selbstübungsmethode**, mit der du i**n deine Mitte finden**, **entspannter** und **stressresistenter** werden, deine **körperliche und mentale Gesundheit nachhaltig spürbar selbst verbessern und stabilisieren** kannst, ohne Schwitzen, ohne Leistungsdruck, ohne Überforderung.

Frühling

Mit offenen Augen sehe ich
eine neue Welt erblühen,
mit all ihren Wundern
sauge ich sie in mich auf
und lass mir Flügel wachsen.

Feedback zum Kurs

Liebe Antje, ich möchte mich ganz herzlich für den tollen Kurs bedanken. Die Stunden sind eine Bereicherung in meinem Leben. Ich fühle mich immer so wohl und geborgen im Kurs und freue mich schon auf den nächsten.
Yvonne

Lieben Dank - es erdet mich total
und tut sehr gut.
Nadine

Ich freue mich jede Woche auf den Abend bei dir.
Du bist mein wöchentlicher Anker.
Martina

Liebe Antje, noch einmal vielen Dank für die wunderbaren Stunden, die mir den Weg zeigen so wunderbar in mich zu gehen. Was für ein Glück das Du vor langer Zeit Qigong für Dich entdeckt hast und ich dich gefunden habe.
Verona

Liebe Antje, ich möchte mich für diesen schönen Kurs bedanken. Ich merke schon einige positive Veränderungen und genieße eine schmerzfreiere Zeit. Ich schlafe besser , mein Husten klingt ab und meine Beine schmerzen nicht mehr so stark. Ich bin sehr dankbar.
Kathrin

Seit fast zwei Jahren plage ich mich mit Schmerzen an den Sitzbeinknochen, Händen und Füssen. Weder starke Tabletten, Operation noch schmerzhafte Faszien-Massagen haben zum ersehnten Erfolg geführt. Es war ein Teufelskreis aus Schmerzen, Verspannungen und Unwohlsein. Bis ich Qi Gong kennenlernte und Antjes Kurs. Die Mischung aus sanftem Licht, sanfter Musik und Antjes sanfter Stimme tragen sofort zum Wohlbefinden bei. In einem Wort ein Rund-Um-Wohlfühlpaket. Antjes Kurs bildet eine sehr gute Grundlage, der Erfolg setzt aber ein tägliches Training voraus, seien es nur einige Minuten am Morgen, am Abend oder zwischendurch. Dank Qi Gong fühle ich mich besser. Für mich ist Qi Gong eine Art Zaubertrank geworden der die Schmerzempfindung lindert und mit wohltuenden Nebenwirkungen süchtig macht
Herzlichen Dank, liebe Antje!
Sabine

Nimm dir die Zeit für dich selbst.
Gib dir die Flexibilität, die du brauchst – und tu gleichzeitig deinem Körper, Geist und Seele etwas Gutes. Melde dich jetzt an und erlebe, wie du mit sanften Bewegungen und wohltuender Klangentspannung gestärkt durch den Frühling gehst.

von Herzen 💚 Antje

Antje Böck
Numerologie Coach
Qigong - und Klang-Therapeutin

Elsterstraße 174 a
14612 Falkensee
0162-8003399
kontakt@qigong-und-klang.de
www.qigong-und-klang.de

💚 **In der Ruhe liegt Deine Ur-Kraft** 💚