

**In der Lebendigkeit des Sommers das innere Feuer regulieren - emotionale Stärke, Ausgeglichenheit und Lebensfreude gewinnen.**



**In Ruhe und Gelassenheit wurzeln - mit ruhigem Herzen und klarem Geist aus dir selbst heraus im seeleneigenen Rhythmus wachsen und deine Persönlichkeit entfalten.**

Leidest du unter **Schlaflosigkeit**?

Bist du oft **innerlich unruhig** oder **unkonzentriert**?

Hast du auch manchmal das Gefühl, dass es in deinem Kopf zugeht wie im Affenhaus? **Tausend Gedanken** sausen hin und her und du fühlst dich **ruhelos** und **getrieben**.

Fühlst du dich manchmal **traurig** und **lustlos** und irgendwie **leer**?

Nimmst du dir oft **zu viel** vor, versuchst auf allen Hochzeiten **gleichzeitig** zu tanzen?

Bist du ehrlich zu dir selbst? Oder machst du immer wieder **faule Kompromisse**, überhörst deine eigenen Bedürfnisse oder überschreitest deine Grenzen?

**Der Sommer ist die Zeit,  
die Lebensfreude zu entfachen,  
die Fülle und Schönheit der Natur zu genießen  
und gleichzeitig einen klaren Geist und  
achtsames Bewusstsein zu trainieren,  
Selbstliebe und Selbstachtung zu stärken  
neugierig und mutig dem Leben zu begegnen  
und voller Vertrauen in deine eigenen  
intuitiven Kräfte  
dein Licht leuchten zu lassen – und genau das  
erwartet dich in diesem Kurs.**



## Für wen ist der Kurs ideal?

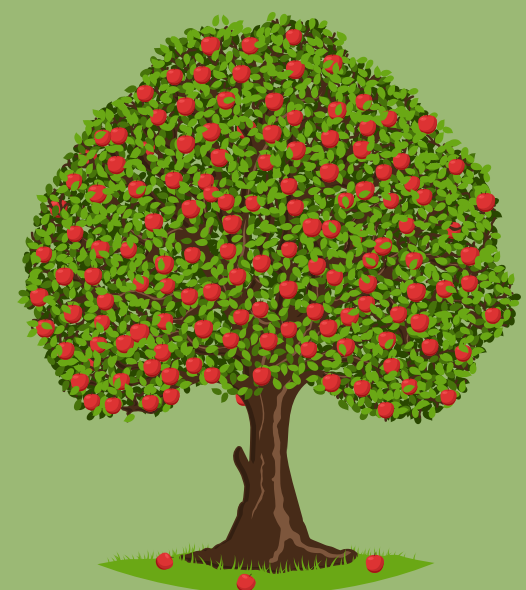
- wenn du **regelmäßig Qigong** üben willst, aber es zeitlich nicht in einen Präsenzkurs schaffst
- wenn du dein **Wohlbefinden im eigenen Körper**, innere Ruhe, Stabilität und Gelassenheit **stärken** und deine **Selbstheilungskräfte aktivieren** möchtest
- wenn du **in deinem eigenen Tempo** lernen 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 **Sommer** 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 08.05..**

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

**Start:** ab 18.05.2026

**Kurslaufzeit:** 8 Wochen (+2 Wochen Bonus)

**Anmeldung:** bis zum 15.05.26 an

**[kontakt@qigong-und-klang.de](mailto: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, 10 Wochen Zugriff – **mit mir virtuell an deiner Seite**.
- ☯ So bleibst du **auch in stressigen Zeiten** kontinuierlich **in Balance** und gehst **gestärkt in die zweite Jahreshälfte**.



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 **in 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.





*Antje Böck Photography*

## Sommer

Ein Tanz von Glut und Reife.  
Mit allen Sinnen lebe ich.  
Herzensruhe trägt mich.  
Mit allen Farben male ich das Leben aus.

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 schmerzfreihere Zeit. Ich schlafe besser, mein Husten klingt ab und meine Beine schmerzen nicht mehr so stark. Ich bin sehr dankbar.

Kathrin

**Feedback  
zum Kurs**

Seit fast zwei Jahren plage ich mich mit Schmerzen an den Sitzbeinknochen, Händen und Füßen. Weder starke Tabletten, Operation noch schmerzhaftes 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 Sommer gehst.**

**von Herzen Antje**



**Antje Böck**  
**Numerologie Coach**  
**Qigong - und Klang-Therapeutin**

**Elsterstraße 174 a**  
**14612 Falkensee**  
**0162-8003399**  
**[kontakt@qigong-und-klang.de](mailto:kontakt@qigong-und-klang.de)**  
**[www.qigong-und-klang.de](http://www.qigong-und-klang.de)**

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