

**Die Feuerenergie des Sommers
ausklingen lassen, Lebensfreude im Herzen
sammeln und "die Ernte" einholen.**



**In Ruhe und Gelassenheit wurzeln -
dich mit dem nähren, was deinen Körper,
Geist und Seele stärkt -
durchatmen, innehalten, würdigen, genießen,
zufrieden Sein.**

Leidest du unter
Magen-/Verdauungsproblemen?

Fühlst du dich oft **müde** und **antriebslos**?

Bist du oft **zerstreut** und **unkonzentriert**?

Versuchst du, es immer **allen Recht zu machen**
oder tapfer die Zähne zusammenzubeißen?

Hast du manchmal **Selbstzweifel**, **grübelst viel**
und deine **Gedanken drehen sich im Kreis**?

Fällt es dir schwer **zu vertrauen** und **dich auf**
Veränderungen einzulassen?

**Der Spätsommer ist die Zeit,
die Feuerenergie des Sommers ausklingen zu
lassen, Lebensfreude im Herzen zu sammeln,
deinen Körper, deine Mitte, deine Bedürfnisse
wieder achtsam wahrzunehmen, sie bewusst zu
nähren und zu stärken,
Sorgen, Grübeleien und Verantwortung, die
nicht deine ist, loszulassen, zurückzugeben,
dir deines eigenen Weges bewusst zu werden
und voller Zufriedenheit und Dankbarkeit aus
der Fülle des Lebens zu schöpfen
und das Leben mit Freude und Leichtigkeit zu
genießen.**

**In der Mitte liegt Deine UR-Kraft – und genau
die stärkst du 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 **Spätsommer** 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:

Preisvorteil - **128 €** statt 144 €,
für neue Teilnehmerinnen zeitlich begrenzt
bis zum 02.08..

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

Start: ab 24.08.2026

Kurslaufzeit: 8 Wochen (+1 Woche Bonus)

Anmeldung: bis zum 21.08.26 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, 9 Wochen Zugriff – **mit mir virtuell an deiner Seite**.
- ☯ So bleibst du **auch in stressigen Zeiten** kontinuierlich **in Balance** und gehst **gestärkt durch 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.





Spätsommer

Die Natur atmet tief durch.
Ich halte inne und genieße dankbar die Fülle.
Die Erde heißt mich willkommen
und ich folge ihrem Ruf.

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

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 Zauberkraft geworden, die 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 sanfter Bewegung und wohltuender Klangentspannung gestärkt durch den Spätsommer und die zweite Jahreshälfte 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** ♥