

**Ankommen im Herbst – Energie sammeln,
Immunsystem stärken, innere Ruhe und Klarheit finden**



*Qigong & Klang Onlinekurs
Herbst*

**Mehr Ruhe, Stabilität und Gelassenheit,
wann und wo es für dich passt
– ohne Anfahrt, ohne feste Kurszeiten,
mit persönlicher Begleitung.**

Neigst du zu häufigen Infekten, insbesondere der Atemwege, bis hin zu chronischen Nebenhöhlenentzündungen und Bronchitis, vielleicht auch zu Allergien, Hauterkrankungen und trockenen oder geschwollenen Schleimhäuten?

Fällt es dir schwer

zur **Ruhe** zu kommen, einfach mal „nichts“ zu tun

dich auf Wesentliches zu **konzentrieren**, Ordnung und Struktur in dein Leben zu bringen oder fühlst du dich vielleicht von zu viel Struktur eingeengt

Kontrolle abzugeben, **Entscheidungen** zu treffen, **Grenzen** zu setzen, auch mal NEIN zu sagen

Dinge, Menschen, Altes, Vergangenes, Gewohnheiten... **loszulassen?**

Spürst du manchmal eine **Traurigkeit** in dir, oft auch ohne erkennbaren Grund?

**Der Herbst ist die Zeit der Klarheit.
Die Metall-Energie bietet uns die Möglichkeit,
Vergangenes, Beschwerendes abfallen zu
lassen, wie die Blätter von den Bäumen. Wir
bewahren die Heiterkeit des Sommers und
erfrischen Körper und Geist mit klarer
Atmungsenergie.**

**Ich darf auch der Traurigkeit Raum geben. Ich
darf mich in die Stille zurückziehen und im
Nebel verweilen solange es mir gut tut. So kann
ich einen gesunden Abstand schaffen zu
Vergangenem und eine neue Perspektive
einnehmen, mich mit Zuversicht und
Optimismus auf neue Ziele ausrichten.**

**Der Herbst ist die Zeit der Klarheit – 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 Herbst 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 €

Start: ab 12.10.

Kurslaufzeit: 8 Wochen (+ 2 Wochen Bonus)

Anmeldung:

bis zum 10.10. an kontakt@qigong-und-klang.de

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 – mit mir virtuell an deiner Seite**.
- ☯ So bleibst du **auch in stressigen Zeiten**
- ☯ kontinuierlich **in Balance** und gehst **gestärkt in den Winter**.



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.



The background of the slide is a photograph of a sunset or sunrise. The sky is a gradient of colors, from a pale blue at the top to a deep orange and red near the horizon. The water below is dark and calm, with a small, distant boat visible on the horizon line. The overall mood is peaceful and contemplative.

Herbst

Alles kommt zu seiner Bestimmung

Nebel steigt empor

Ziele klären sich

Zuversicht verbreitet Ruhe.

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 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 sanften Bewegungen und wohltuender Klangentspannung gestärkt durch den Herbst 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 ♥