

## Wochenend - Workshop im Herbst

am 16./17. November 2019



Wir wohnen und praktizieren im

Seminarhaus Abraham

In der Dreesbach 2 D-53940 Hellenthal

Kosten pro Person: „Wochenend-Workshop“  
inkl. Übernachtung im Einzel\*- oder Doppelzimmer  
mit vegetarischer Vollverpflegung:

198 € EZ / 188 € DZ

Tee / Wasser und Gebäck während der  
Seminarabschnitte stehen zur freien Verfügung

Anmeldung und Eingang der Anzahlung: 50 € p.P.  
bis 30.09.2019 Stichwort: „Herbst“ + „Name“  
Restzahlung bis 01.11.2019!  
Bankverbindung: Volksbank Euskirchen eG  
IBAN DE06 38260082 0113204010

### Samstag, 16. November 2019

14:00 - 15:00 Uhr Meditation  
der Einstieg in den Nachmittag

16:00 - 17:00 Uhr Yoga Vinyasa Flow  
(sanfte Formen des Yogas im stetigen Fluß)

19:30 - 20:30 Uhr Qi Gong (aus den 8 Brokaten  
/ Urkreis Qi Gong / 18 Formen der Harmonie)

21:45 - 22:30 Uhr Meditation für die Nacht

### Sonntag, 17. November 2019

08:15 - 09:15 Uhr YoQi (sanfter Start in den  
Morgen mit einer Kombination von Yoga und  
Qi Gong Elementen / Meditation)

Am Vormittag, bei schönem Wetter, kleine  
meditative Wanderung im herbstlichen Wald

11:30 - 12:30 Uhr Herz Chakra Meditation:  
eintauchen in die Stille des Herzens durch eine  
sanfte, bewegte Form der Herzmeditation

## *Ulrich Beheng*

Yoga- / Qi Gong und Meditationslehrer  
CTW - Hypnose-Therapeut - Professional

Ausbildungen:

WAY - Europäische Akademie® für Yoga und  
ganzheitliche Gesundheit in Wiesbaden, zertifiziert  
nach AYA (American YOGA Alliance)

YoQi® - Marisa Cranfill, CA

Therapeutisches Yoga (z.T. nach Liebscher & Bracht)

Yoga 60+ spezielle, abgestimmte Ausbildung für  
ältere Mitmenschen Dr. Günter Niessen, Berlin

Urkreis Qi Gong - Meister Don Yon, Freiburg

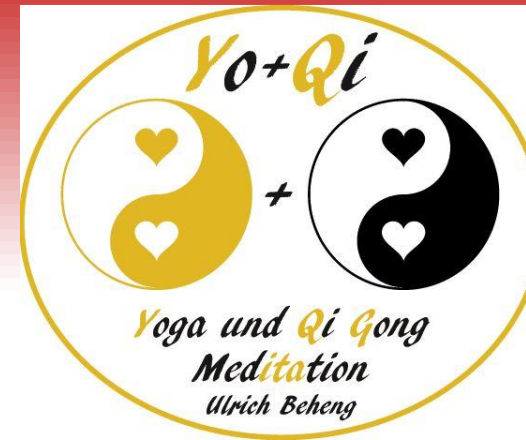
Qi Gong - Birgit Hegemann, Euskirchen

Reiki 1 & 2 Grad - Horst Leuwer; Kerpen

CTW-Hypnose-Therapeut -Professional bei  
IHM Institut für angewandte Hypnose und  
Mentaltraining, Mettmann

Meridian Energietechnik - Renate Rüttgers,  
Düsseldorf

Kurse und Einzelstunden  
und, wenn Sie möchten, komme ich auch zu Ihnen  
nach Hause .....




*Meditation des  
Herzens*


*Yo + Qi*

*Yoga & Qi Gong / Meditation*

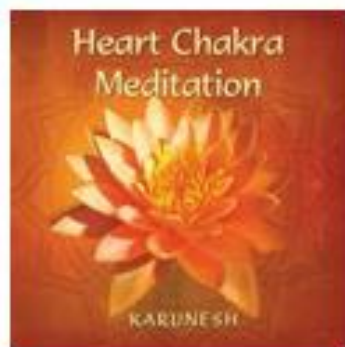
**Ulrich Beheng Suhrstraße 9 53902 Bad Münstereifel - Ohlerath**

WhatsApp  / Mobil  : 0049 (0) 175 53 26 953

 **E-Mail: [umb.779@gmx.de](mailto:umb.779@gmx.de)**

Bankverbindung: 

**Volksbank Euskirchen eG IBAN: DE06 38260082 0113204010**



## *Meditation des Herzens*



*Eintauchen in die Stille des Herzens.*

*Bewusst die Hektik, die uns oftmals von außen diktiert wird, zu unterbrechen.*

*Durch meditative Bewegung, begleitet von sanfter, meditativer Musik, erlangen wir die Ruhe und Sanftmut unseres Herzens.*

