

Aktivitäten im Eifelkreis Bitburg-Prüm

Verein, Organisation, Einrichtung:

Kath. Familienbildungsstätte Bitburg e.V.



Ansprechperson: Anja Ostermeier

E-Mail: ostermeier@fbs-bitburg.de

Telefon / mobil 06561 18590

Bewegungsangebot 1

Qigong am Biersdorfer See

Kraftquelle Stille und Natur genießen. Wir treffen uns am See, um zusammen Qigong zu praktizieren. Diese Übungspraxis bringt die Lebensenergie Qi in Fluss, wirkt harmonisierend auf Körper und Geist und hilft die Vitalkraft zu stärken. Jeder ist herzlich willkommen. Leitung: Heidi Lieser

22.08.2025 - 18.00 - 19.00 Uhr

Parkplatz 2. Brücke Richtung Hamm

54636 Stausee Biersdorf

Bewegungsangebot 2

Qigong in der Natur

Kraftquelle Stille und Natur genießen. An diesem Sonntag machen wir uns zusammen auf den Weg, um die wohltuende Wirkung von Qigong zu erfahren. Wir gehen den Wanderweg 56 ab Waldsportplatz Bollendorf. Sanfte Qigongübungen und meditatives Gehen schenken uns dabei Raum um tief durchzuatmen, die Vitalkraft zu stärken und den Geist zur Ruhe zu bringen. Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe, eine Sitzunterlage und Schreibmaterial für Notizen. Wir werden Zeit haben für ein Picknick, versorge dich mit Pausensnacks und Getränken. Nach der Wanderung ist ein Ausklang im Museumscafe Remise in Bollendorf (Schloss Weilerbach) geplant, wer noch Zeit und Interesse hat.

24.08.2025 - 9.30 - 14.30 Uhr

Wanderparkplatz und Waldsportplatz Bollendorf

54669 Bitburg

Bewegungsangebot 3

Herz Qigong - Yuan Shen Gong

Im Herz-Qigong schenken wir dem Herzzentrum besondere Aufmerksamkeit. Stille Meditationen und achtsame Bewegungsübungen fördern den harmonischen Fluss der Herzenergie.

Herzensqualitäten und Werte wie innere Freude und Mitgefühl, Toleranz und Verbundenheit, sowie ein gutes Gespür für die eigenen Bedürfnisse dürfen ins Zentrum der Aufmerksamkeit rücken.

21.07.2025 - 17.00 - 18.00 Uhr

28.07.2025 - 17.00 - 18.00 Uhr

04.08.2025 - 17.00 - 18.00 Uhr

11.08.2025 - 17.00 - 18.00 Uhr

18.08.2025 - 17.00 - 18.00 Uhr

Maria-Kundenreich-Str. 4

54634 Bitburg