

TCM
Praktikerin
STEPHANIE KLIER
bei den
MITIMINO
LAMAS

Seminare & Workshops 2025

Lama Qi Gong Workshops

- Samstag, 07.06.2025 von 8.00 – 13.00 Uhr
- Sonntag, 13.07.2025 von 8.00 – 13.00 Uhr
- Sonntag, 10.08.2025 von 8.00 – 13.00 Uhr
(TCM-Ernährung trifft vegan)

Energieausgleich je Teilnehmer: 149,- €
(inkl. Mittagessen)

Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl



Lama Qi Gong im Frankenwald?

Ja freilich – bei uns. Machen Lamas Qi Gong? Nein, natürlich nicht, aber wir: Wir üben gemeinsam Qi Gong, wandern mit den Lamas auf den wunderschönen Döbraberg, nehmen ein gemeinsames Mittagessen ein, führen ein kleines Wünscherritual aus und natürlich meditieren wir gemeinsam am Ende unseres Workshop-Tages.

Unsere Wanderung mit den wundervollen Lamas verbinden wir mit **Ruhe und Achtsamkeit**. Natürlich gibt es neben den schweigenden Phasen auch **Zeit Fragen zu stellen**, zu den Lamas, zur TCM und was sonst noch so sein möchte.

Nach unserem gemeinsamen Mittagessen aus der 5-Elemente-Ernährung widmen wir uns einem kleinen, aber feinen Ritual zur Wunschmanifestation und beenden unseren Tag mit einer Meditation. Lass dich von uns mitnehmen auf eine Reise, raus aus dem Alltag, mehr **zu Dir und der Natur**. Einfach sein dürfen. Einfach DU.



Was ist Qi Gong? Qi Gong ist eine ca. 5000 Jahre alte chinesische Bewegungskunst. Sie ist eine der 5 Säulen der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Wir vereinen dabei unsere **Atmung**, richten unsere Konzentration nach Innen und führen im Außen **fließende Bewegungen** aus. Ziel dieser Übungen ist das freie Fließen von Qi (Lebensenergie). Nach dem Prinzip von Yin und Yang verschmelzen hierbei äußere Bewegung und **innere Ruhe**. In unserer schnelllebigen Welt ein großes Geschenk, dass wir euch von Herzen mitgeben möchten.



Workshop-Programm:

08.00 – 08.30 Uhr

Begrüßung / Vorstellung

08.30 – 09.00 Uhr

Qi Gong

09.00 – 11.00 Uhr

Lama am Döbraberg / Qi Gong

11.00 – 12.00 Uhr

TCM Menü / Gespräche

12.00 – 13.00 Uhr

Kl. Ritual / Meditation / Verabschiedung





Yoga bei den Lamas

- Jeweils Samstag von 7.00 – 8.30 Uhr
- 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07.2025

Energieausgleich: 39,- € (inkl. Tee)



Achtsamkeitswochenende

- Freitag, 05.09. – Samstag, 06.09.2025
 - Anreise Freitag 16.00 Uhr,
Abreise Samstag, ca. 14.00 Uhr
- 259,- € (inkl. Verpflegung)



Entfliehe deinen Gedanken

Achtsamkeit ist eine Technik, um in **HIER** und **JETZT** zu sein. Sie hilft dir dabei, dich selbst besser wahrzunehmen, zu verstehen und gelassener zu werden. Du begegnest Gleichgesinnten, die ebenso wie du durch Ruhe und Meditation den Alltagstrott hinter sich lassen und zu einem neuen **inneren Gleichgewicht** finden möchten.

Genieße dabei **die Stille und die Ruhe** der Lamas, des Waldes, des Döbraberges. und seiner wunderschönen Umgebung. Freue dich auf Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Qi-Gong-Einheiten auf dem wunderschönen Lama-Hof der Familie Baier. Wir freuen uns auf dich.

Adventsworkshop bei den Lamas

- Adventsmagie am Samstag,
29.11.2025, 9.00 – 13.00 Uhr

149,- € (inkl. Mittagessen)

Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl



Zeit mit den Lamas verbringen

Ein Highlight des Workshops ist der Kontakt mit den Lamas, deren ruhige und freundliche Ausstrahlung besonders gut zur **besinnlichen Atmosphäre** der Adventszeit passt. Bei einem Spaziergang durch die verschneite Landschaft können die Teilnehmer die **beruhigende Präsenz der Lamas** erfahren. Diese Begegnungen fördern nicht nur die Achtsamkeit, sondern tragen auch dazu bei, **Stress abzubauen** und die Seele baumeln zu lassen.

Wir freuen uns auf Dich!



📍 Veranstaltungsort:

Hier finden die gemeinsamen Kurse statt:
Fam. Baier, Döbrastöcken 5, 95119 Naila
(bei Schwarzenbach a.Wald)

📄 Kontakt zur Anmeldung online:

www.mitimino-lamas.de &
www.tcm-praktikerin-stephanie-klier.de