

Stefanie Britt
Entspannungstrainerin – Gesundheitscoach – Qigongtrainerin

INNERE BALANCE – INNERE STÄRKE

Hey, ich bin Steffi.

Ich begleite Menschen auf Ihrem Weg zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden. Mein Fokus liegt auf Stressbewältigung, mentale Gesundheit und Übungen, die Körper und Geist in Einklang bringen.

Neben Entspannungskursen in Bildungsstätten biete ich in diesem Halbjahr folgende interessante Angebote an:



22.03.2026 15 Uhr – Workshop zum Frühlingsbeginn

Mit Veränderungen wachsen – 3 Stunden 49,00€

Hundert Zwei, Wiedenbrücker Straße 102, Rietberg

Qigong im Schlosspark Rheda –
Innehalten und Aufblühen im Frühjahr
je Termin 10€ – 45 Minuten

29.03.2026 10 Uhr

06.04.2026 10 Uhr

12.04.2026 10 Uhr

26.04.2026 Qigongwanderung auf dem Jakobsweg Minden – Soest

Auf einer Teilstrecke von 17 km praktizieren wir Qigong, beschäftigen uns mit Themen wie Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Loslassen und gehen einen Teil der Strecke in der Stille.

Treffpunkt: 10 Uhr Parkplatz Werlplatz Rheda

Energieausgleich – 25,00€

21.06.2026 15 Uhr – Workshop zur Sommersonnenwende

Energie tanken statt ausbrennen – 3 Stunden 49,00€

Hundert Zwei, Wiedenbrücker Straße 102, Rietberg

Weitere Angebote, Informationen und Anmeldungen über:

www.stefaniebritt.de

0151/10045728