



Tag der „Inneren Balance“

„Schritt für Schritt in die eigene Mitte kommen“

Der Tag der Inneren Balance beinhaltet einfache und wohltuende Übungen, um Schritt für Schritt in die eigene Mitte zu kommen.

Durch Wahrnehmungsübungen mit Bewegung, Visualisierung, Atmen, Meditation und Klang kommen wir zur Ruhe, entschleunigen, stärken die Verbindung nach innen und kommen bei uns selbst an.



Inhalte am Samstag:

- Übungen um zu sich selbst zu kommen.
- Wahrnehmungsübungen, um die eigene Mitte zu spüren.
- Klangschalen - Klangerleben und Klangmeditation, um in die Ruhe zu kommen.
- Visualisierungs- und Bewegungsübungen zur Stärkung des Energiefeldes.
- Einfache Übungen für den Alltag, um in der inneren Balance zu bleiben.



- Tag/Termin:** Samstag, 08. Dezember 2018
- Zeit:** 10.00 – 17.30 Uhr
- Gebühr:** 90,00 € (160,00 € für beide Tage: 08.-09.12.2018)
- Sonstiges:** Bequeme Kleidung, Decke, Iso- oder Yogamatte mitbringen.
- Ort:** **Haus der achtsamen Gesundheit**
Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler
- Leitung:** **Christine Lutz**
- Begleitende Kinesiologin (DGAK- Zertifiziert)
 - Klangtherapeutin - Reiki - Meditation
 - Bewegungs- und Entspannungscoach
- Harald Hasenöhl**
- Qi Gong Lehrer & Therapeut, Tai Ji Lehrer
 - Humanistischer Kinesiologe
 - Lebensberatung und spirituelles Coaching mit Pfad des Herzens, Energetische Anatomie.



Anmeldung & Information:

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhl • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 0049-(0)6345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de