



Entschleunigen und sich wohlfühlen in Klaffer am Hochficht (Oberösterreich) 23. – 30. November 2019

Wenn es kälter wird und die Tage kürzer werden, ist es eine gute Zeit um zur Ruhe zu kommen, zu entschleunigen und in die Stille zu gehen. Wir beginnen in achtsamer Stille durch Körperübungen und eine Gong - Meditation, um sich auf den Tag einzustimmen.

Danach verbinden wir wohltuende Bewegungen aus dem Qi Gong, der Meditation, Atemübungen, Akupressur, Klang, Visualisierung, Licht und Farbe, um sich zu entspannen, bei sich selbst anzukommen und sich wohl zu fühlen. Eine wunderbare Möglichkeit, um achtsamer mit sich selbst umzugehen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und die eigene Lebenskraft wieder leichter zu spüren und zu stärken.

Inhalte:

- Klangerleben, um zur Ruhe zu kommen.
- ZhiNeng Qi Gong und Stilles Qi Gong „Die Selbstheilungskräfte stärken“.
- Farb-Kristalllampe „Heilsames Licht“.
- Entspannungsübungen zum Wohlfühlen.
- Meditation zur Stärkung der Achtsamkeit.
- Akupressur für Immunsystem und Wohlbefinden.
- Den Atem lenken und Kraft tanken.
- Visualisierungs- und Bewegungsübungen.

Der Hochficht, eingebettet in die zauberhafte Hügellandschaft des Böhmerwaldes bietet durch seine Naturbelassenheit die Möglichkeit Erholung und Ruhe zu finden, in die Natur einzutauchen, sowie Kraft und Energie zu tanken. Das Seminarhaus in Klaffer verfügt über freundliche, großzügige Zimmer mit Dusche und Toilette. Für die Kurse stehen uns zwei wunderschöne, helle Seminarräume und ein Garten mit Wiese zur Verfügung.

Termin: Samstag, 23. November ab 16.00 Uhr – Samstag, 30. November 2019

Gebühr: Kurs: 380,00 €

Unterkunft (EZ/DZ/FW) & Vollverpflegung: 428,00 €

Sonstiges: Bequeme Kleidung, Decke, Iso- oder Yogamatte mitbringen

Ort: Seminarhaus Böhmerwald pur2 • Freundorf 9 • 4163 Klaffer am Hochficht (Österreich)

Leitung: Harald Hasenöhrl

- Qi Gong Therapeut und Tai Ji Lehrer.
- Touch for Helath Instructor
- Energetische Anatomie Instructor
- Begleitender Kinesiologe

Christine Lutz

- Klangtherapeutin
- Begleitende Kinesiologin
- Bewegungs- und Entspannungscoach
- Reset Instructor

Anmeldung & Information:

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler • Deutschland

Tel.: 0049-6345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de