

Zeit für Sich

Die innere Kraft
stärken

08. - 09. Mai 2021

im Studio für Qi Gong
„Lebensschwünge“

Weitere Infos und Anmeldung unter:
Ute Jäpel 0171-7550958

Weidenstraße 11 • 85649 Faistenhaar

Zeit für Sich

Die innere Kraft stärken

Das Seminar beinhaltet einfache, wohltuende Übungen aus verschiedenen Bereichen, um zu entschleunigen, Stress abzubauen, sich zu entspannen, Energie zu tanken, bei sich selbst anzukommen und die innere Kraft zu stärken, um dadurch gelassener und energievoller durch den Alltag zu gehen.

Inhalte:

- Atem- & Erdungsübungen - meine Kraft spüren
- Akupressur-Massagen - das Wohlbefinden stärken
- Brain Gym Integrationsübungen - Stress abbauen
 - Klangmeditation - in die Ruhe kommen
- Entspannungsübungen - die inneren Balance stärken
 - 5 Schritte der Erdung - geschützt im Alltag
 - Fußreflexzonen aktivieren - im Leben stehen
- Wahrnehmungsübungen - die Intuition stärken
 - Meditation - im Einklang sein

Samstag / Sonntag, 08. - 09. Mai 2021

10.00 - 17.00 Uhr

170,00 € - 2 Tage / 90,00 € - 1 Tag

Bitte Decke und Matte mitbringen.

Seminarleitung:

Christine Lutz und Harald Hasenöhr

06345-9596855

www.christine-lutz.net • www.gesundheitspfad.de