



## Das Zeit-Experiment

Ich lade wieder ein, euch selbst Zeit zu schenken. Erlauben Sie sich diese einfach für sich in Anspruch zu nehmen.

## Jara Qi Gong®



*Jara Qi Gong®* ist ein stilles, inneres Qi Gong, bei dem kaum Bewegungen stattfinden. Durch die klare Vorstellung von Licht und Wärme wird Energie / Qi in unserem Körper gelenkt, so dass unser gesamtes Energiesystem / Meridiane in einen starken, kraftvollen und uneingeschränkten Kreislauf kommen, der unsere Organe anspricht. Dies kann innere Ruhe, Stärkung, Vitalisierung und Harmonisierung unseres Körpers und

Immunsystems hervorbringen. Diese ruhige Form, ähnlich dem Autogenen Training, ist für jeden geeignet.

Die Pflege, Reinigung und das Lenken unserer Lebensenergie ist in der Traditionell Chinesischen Medizin ein fester Bestandteil, den wir eigenverantwortlich selbst in der Hand haben.

Anfänger: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fortgeschrittene: Sie haben die Möglichkeit den Energiefluss wieder zu präzisieren.

Ganz besonders eignet sich diese meditative Form für Senioren und kranke Menschen, da sie im Sitzen, aber auch im Liegen möglich ist.

Der Inhalt des Seminars:

- Hintergründe
- Grundkenntnisse
- Praxis; erlernen verschiedener Übungen
- Umsetzung im Alltag

**Ihr Aufwand:** 42 EUR\*, Sozialer Beitrag, Ausgleich nach eigenem Ermessen. \* inkl. Pausensnacks, Getränke, Skript

**Wann:** 30. März 2019, 14 - ca. 17.30 Uhr

**Wo:** Hintere Gerbergasse 19, 87700 Memmingen, Seminarraum

**Leitung:** Uta Sander, Entspannungs-, Mental- und Qi Gong-Trainerin, Beraterin für Schüßler Salze



**Anmeldung:** eMail: [utasander@web.de](mailto:utasander@web.de), Tel.: 0152 064 772 74