



Energiequelle Atem in Verbindung mit Qi Gong

Das Atmen ist unsere elementarste Fähigkeit. Der bewusste Atem ist eine Brücke zwischen Körper, Geist und Emotionen. Je freier wir atmen, desto freier sind wir in unseren Gefühlen und in unserem Handeln. Wer lernt bewusst zu atmen, legt eine Grundlage, die in atemlosen Zeiten heilsam eingesetzt werden kann.

Veranstaltungsort:

Kneipp-Aktiv-Park, 87724 Ottobeuren

Treffpunkt:

Meditationswiese im Kneipp-Aktiv-Park

Termin: Samstag, 12. Juni 2021

1. Block 10 - 11:30 Uhr, Med. Shaolin Qi Gong®, Bewegungs- Qi Gong, Schwerpunkt: Lungenmeridian
2. Block 13: 30 – 15 Uhr, Jara Qi Gong®, Stilles meditatives Qi Gong, Schwerpunkt: Verschiedene Atemweisen verbunden mit Visualisierung

Anmeldung:

mobil: 0152 06477274,

eMail: utasander@web.de

<https://www.utasander.de/>

Die Blöcke können einzeln gebucht werden.

Veranstalter:

Uta Sander

Beraterin für Schüßler

Salze

Entspannungs-

und Mentaltrainerin

Qi Gong Trainerin

