

Qigong- frische Energie mit CHI

"In der Ruhe liegt die Kraft"

mit Christiane Holzmeister am 24.+25 August 2019 im Spessart

Sei es dir wert. Schenke dir Zeit. Atme durch. Halte inne.
Sage JA! zu DIR. Wähle was DICH STÄRKT.

Spürst du öfter das Bedürfnis, dir selbst wieder mehr Aufmerksamkeit, Entspannung und Zeit zu schenken? Möchtest du lieber "Lächeln statt Hecheln"? Bist du in deiner Balance? Qigong ist eine wunderbare Kraftquelle und bietet aktive Erholung zum stressigen Alltag und Beruf.



INHALTE:

Fördere Achtsamkeit, Vitalität, Beweglichkeit und Gesundheit mit Bewegung-, Atem- & Meditation Übungen

Erfahre durch bewusste Entspannung mehr Gelassenheit
- um dein Leben in vollen Zügen zu genießen

QIGONG bedeutet...

die Lebenskraft (Qi) durch achtsame Übungen (gong) zu stärken und auszugleichen. Die Zusammenhänge der aufbauenden & nährenden Lebensenergie innerhalb des Körpers und dem feinstofflichen universellen Kräften unseres Energiefeldes werden beim Üben deutlich. Der Atem bildet eine Brücke zwischen Körper und Geist, es lässt uns "im Augenblick sein" und schenkt Ruhe und Ausgeglichenheit.

QIGONG in der NATUR...

in der Natur hat alles seine Ordnung, auch der Mensch. Fühlen wir uns "nicht in Ordnung", nennen wir es "krank" o. "ausgebrannt". Aktiviere mit Qigong deine Kraftquellen, finde Ruhe und genieße die Verbindung mit der Natur. Das Seminar findet an einem WE an 2 Tagen statt..



Jin Shin Jyutsu

JIN SHIN JYUTSU...

ist eine traditionelle japanische **Harmonisierungskunst** für Körper, Geist und Seele. Bewusstes Handauflegen und Finger halten ist ein uns angeborenes Wissen. Ähnlich wie bei Akupunktur, kann blockierte Lebensenergie (wie z.B. Schmerzen o. Verspannungen) durch das Auflegen der Hände wieder in harmonischen Ausgleich gebracht werden. Jin Shin Jyutsu folgt dabei einer natürlichen Ordnung und wirkt stets zum Besten. Fließt (strömt) die Lebensenergie frei, fühlen wir uns gesund, vital & kraftvoll. Unsere Hände sind uns angewachsen und deshalb zu jeder Zeit bereit. Entdecke bewusst die Kraft, die "IN DIR" steckt.

SEMINAR LEITUNG: CHI **Christiane Holzmeister**, unterrichtete freiberuflich Qigong seit 1999, als Jin Shin Jyutsu Praktikerin tätig seit 2008 und arbeitet als Coach u.a. mit innerwise®



SEMINARZEITEN

Samstag: 9:00– 12:30 Uhr / 14:30 - 18:00 Uhr / 19:30 -21:00 Uhr

Sonntag : 9:00– 13:00 Uhr

SEMINAR KOSTEN: 150,- Euro/ Pers. inkl. Kaffeepausen
(zzgl. Essen und ggf. Übernachtung)

SEMINARORT: Landhotel Oberschnorrhof

ANMELDUNG: CHI **Christiane Holzmeister**, Lebens-Impuls
email: info@lebens-impuls.de oder Mobil: 0049 (0) 176 993 930 33

www.lebens-impuls.de