

Qigong- frische Energie mit CHI

"In der Ruhe liegt die Kraft"

mit Christiane Holzmeister am 25.+26. August 2018 im Spessart

Sei es dir wert. Schenke dir Zeit. Atme durch. Halte inne.
Sage JA! zu DIR. Lasse los, was dir schadet. 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 und 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. Bewusstes Atmen 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...

ist eine alte traditionelle japanische Harmonisierungskunst für den Erhalt der Lebenskraft - die "Kunst der Langlebigkeit & des Glückhseins". Es aktiviert die natürliche Selbstheilung durch Auflegen der Hände (am bekleideten Körper) und Finger halten. So kann der natürliche Fluss der Lebens-Energie in seine Ur-Ordnung & Struktur zurück. Dieses achtsame Berühren wird "Strömen" oder "Heilströmen" genannt.

SEMINAR LEITUNG: CHI Christiane Holzmeister, freiberuflich unterrichte ich u.a. Qigong seit 1999, bin als Jin Shin Jyutsu Praktikerin seit 2008 tätig 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
Das Übernachtungen vor Ort ist empfehlenswert.

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