

POWER- WORKSHOP
mit
QI GONG & scham. Reise



Samstag 13. Juli 2019
14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Eine geniale Kombination zwischen körperlicher Bewegung und geistig-seelischer Berührung durch die Übungsreihe „Das Spiel der fünf Tiere“ und eine geführte Trommelreise zu unserem Krafttier.

Die aus dem Altertum überlieferte Qi Gong Übungsreihe „Wu Qin Xi“ ahmt die Bewegungen von Tiger, Hirsch, Bär, Affe, Kranich nach. Im Inneren kultivieren wir das Qi, äußerlich stärken wir unsere Sehnen, Knochen und die Muskeln.

Durch eine geführte Trommelreise tauchen wir ein in die mystische Welt der Krafttiere und lernen unser Krafttier kennen.

Der Preis beträgt pro Person 43,- €.

(inkl. Getränke und Snacks für die kleinen Pausen)

Ort: Grundschule Kutzenhausen, 1.OG, Schulstr. 11, 86500 Kutzenhausen.

Bitte mitbringen: Wollsocken, Isomatte, Decke, Trinkgefäße

Kursleitungen:

Irene von Guilleaume, Qigong Lehrerin & Regina Mika, schamanische Reise

Anmeldung:

Handy: +49 174 80 66 847 oder Email: info@irene-von-guilleaume.de

.....weitere Informationen unter: www.irene-von-guilleaume.de



POWER-WORKSHOP

mit

**Qi GONG & scham· Reise
am Samstag, den 13·07·2019**

Programmablauf*

<i>14·00 – 14·15 Uhr</i>	<i>Vorstellungsrunde—Einführung</i>
<i>14·15 – 14·45 Uhr</i>	<i>Schüttelübung, Dehnübungen, Selbstmassage</i>
<i>14·45 – 15·30 Uhr</i>	<i>Qi Gong „Das Spiel der fünf Tiere“ -Teil 1</i>
<i>15·30 – 15·45 Uhr</i>	<i>Pause</i>
<i>15·45 – 16·30 Uhr</i>	<i>schamanische Trommelreise zum Krafttier</i>
<i>16·30 – 16·45 Uhr</i>	<i>Pause</i>
<i>16·45 – 17·30 Uhr</i>	<i>Qi Gong „Das Spiel der fünf Tiere“ -Teil 2</i>
<i>17·30 – 18·00 Uhr</i>	<i>kleine Meditation, gemeinsamer Ausklang, Verabschiedung</i>

**Hinweis: Programmänderungen vorbehalten * Vorkenntnisse sind nicht erforderlich*

Kursleitungen:

Irene von Guilleaume, Qi Gong Lehrerin

Regina Mika, (Heilpraktikerin d· Psychotherapie) schamanische· Reise·

Infos und Anmeldung unter:

www.irene-von-guilleaume - Email: info@irene-von-guilleaume

oder über Handy: +49 174 80 66 847