



## **Kursbeschreibung:**

Im Klang und Rhythmus der schamanischen Trommel reisen wir zu unseren Ahnen.

Würdigen durch Rituale unsere Ahnen und versuchen eine Herzensverbindung aufzubauen um uns mit ihnen zu versöhnen.

Dadurch finden wir inneren Frieden und können unsere eigenen Lebenswurzeln stärken.

Wir lösen familiäre, übernommene Verhaltensmuster & Glaubenssätze durch Bewusstwerdung und kommen in unsere eigene Lebenskraft.

Leichte körperliche Qi Gong Übungen ergänzen die schamanische Reisen & Rituale.

Durch die Übungen verinnerlichen wir unsere Erfahrungen und arbeiten ganzheitlich auf seelisch, geistiger und körperlicher Ebene.

Für den gemeinsamen Trommelausklang bringt bitte Eure Trommeln & Rasseln mit!



## **Samstag : 09.11.24:**

**Kurszeiten:**

**10:00 bis 12:30 Uhr & 14:00 bis 17:00 Uhr**

**10:00 Uhr: Begrüßung & Qi Gong Vorübungen**  
Schüttelübungen, Selbstmassage

**10:45 Uhr:** scham. Reise: Adlerflug—Ahnen

**11:15 Uhr** leichtes Qi Gong & Chan MI Gong

**11:45 Uhr: schamanische Trommelreise**  
„Reise zum spirituellen Lehrer/in“

**12:30 bis 14:00 Uhr: Mittagessen**

**14:00 Uhr: Qi Gong Übungen**  
Immunstärkende Übungen

**15:00 Uhr: schamanische Trommelreise**  
„Reise zum Berg der Ahnen“

**16:00 Uhr: Qi Gong Übungen**  
Immunstärkende Übungen

**17:00 Uhr : Kursende**



## **Samstag : 23.11.24:**

**Kurszeiten:**

**10:00 bis 12:30 Uhr & 14:00 bis 17:00 Uhr**

**10:00 Uhr: Begrüßung /-ritual**

**10:15 Uhr: Qi Gong Übungen**  
Die Alchemie des Herzens

**11:00 Uhr: schamanische Ahnenheilarbeit**  
„Aufstellung der Ahnenreihe“  
Rückgabe v. übernommenen Verhaltensmustern, Glaubenssätzen, Erbsünden etc.

**12:30 bis 14:00 Uhr: Mittagessen**

**14:00 Uhr: Würdigung, Nachbesprechung**  
Zukunftsvisionen

**15:00 Uhr: Qi Gong Übungen**  
Die Alchemie des Herzens

**16:00 Uhr: Adlerflug, Abschlussritual**  
**17:00 Uhr: Kursende**

Je nach Situation kann es zu Programmänderungen kommen