

POWER- WORKSHOP

mit

QI GONG & scham. Reise



Samstag 30. Mai 2020

14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Eine wunderbare Kombination zwischen körperlich, entspannenden Bewegungen und schamanischer Trommelreise.

Die Übungsreihe „Die 10 Mediationen auf dem Berge Wu Dang“ stammt aus dem taoistischen Kloster auf dem Wu Tai Berg in Südchina.

Es heißt: „Wenn das Qi frei und üppig kreist, dann werden im Schnee die Blumen blühen.“

Die geführte, schamanische Trommelreise bringt uns in Verbindung mit Mutter Erde.

Der Preis beträgt pro Person 43,- €.

(inkl. Getränke und Snacks für die kleinen Pausen)

Ort: AURUM Seminarraum, Dorfstr. 8, 86459 Gessertshausen

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 30.05.2020

Programmablauf*

14.00 – 14.15 Uhr	Vorstellungsrunde—Einführung
14.15 – 14.45 Uhr	Schüttelübung, Dehnübungen, Selbstmassage
14.45 – 15.30 Uhr	Qi Gong „Die 18 Gesundheitsübungen“
15.30 – 15.45 Uhr	Pause
15.45 – 16.30 Uhr	schamanische Trommelreise zur „Mutter Erde“
16.30 – 16.45 Uhr	Pause
16.45 – 17.30 Uhr	Qi Gong „Übungen für die Mobilisierung der Wirbelsäule“
17.30 – 18.00 Uhr	kleine Meditation, gemeinsamer Ausklang, Verabschiedung

*Hinweis: Programmänderungen vorbehalten * Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Kursleitungen:

Irene von Guillaume, Qi Gong Lehrerin
Regina Mika, (Heilpraktikerin d. Psychotherapie) schamanische· Reise·

Infos und Anmeldung unter:

www.irene-von-guillaume - Email: info@irene-von-guillaume
oder über Handy: +49 174 80 66 847