

WOHLFÜHL-WORKSHOP

QI GONG & KLANGSCHALEN



Samstag 10. Oktober 2020
14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Genießen Sie einen klangvollen Nachmittag für Körper, Geist und Seele und lassen Sie sich von den Klängen der Klangschalen verzaubern.
Kommen Sie durch die Dynamik der Qi Gong Übungen ins innere Gleichgewicht und in die Entspannung.
Finden Sie die innere Ruhe in der Bewegung und erleben Sie die positive Wirkung der Klangschalen.

Der Preis beträgt pro Person 43,- €.

(inkl. Getränke und Snacks für die kleinen Pausen)

Ort: AURUM Seminarräume, Dorfstr.8, 86459 Gessertshausen

Bitte mitbringen: Wollsocken, Isomatte, Decke, Trinkgefäße

- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich -

Kursleitungen:

Irene von Guillaume, Qigong Lehrerin, Isolde Teuber, Klangschalen

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

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

WOHLFÜHL-WORKSHOP

QI GONG & KLANGSCHALEN



Samstag 10. Oktober 2020
14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Programmablauf

- 14.00 — 14.30 Uhr** Vorstellungsrunde mit Klang
- 14.30 — 15.15 Uhr** Qi Gong: Klopfübungen, Dehnübungen, kurze Massage
- 15.15 — 15.45 Uhr** Klangwelten
- 15.45 — 15.55 Uhr** kurze Pause
- 15.55 — 16:35 Uhr** Qi Gong „Die Alchemie des Herzens“
- 16.35 — 16.45 Uhr** kurze Pause
- 16.45 — 17.45 Uhr** Klangschalen hautnah erleben / Fußklangschaale
- 17.45 — 18.00 Uhr** Abschlussübung, Ausklang

+Hinweis: Programmänderungen vorbehalten * Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Kursleitungen:

Irene von Guillaume, Qi Gong Lehrerin und Chan Mi Gong Kursleiterin
Isolde Teuber, Klangschalen