

POWER- WORKSHOP

mit

QI GONG & scham. Reise



Samstag 30. Januar 2021

14.00 Uhr - 18.00 Uhr

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

Wir praktizieren die Übungsreihe „Die 28 Gesundheitsübungen“

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 30.01.2021

Programmablauf*

14.00 – 14.15 Uhr	Vorstellungsrunde—Einführung
14.15 – 14.45 Uhr	Schüttelübung, Dehnübungen, Selbstmassage
14.45 – 15.30 Uhr	Qi Gong „Die 28 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 „Die 28 Gesundheitsübungen“
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**