WOHLFÜHL-WORKSHOP

QI GONG & KLANG

Sonntag 09. Oktober 2022
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 und verschiedenen Klanginstrumenten 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 45,- €.
(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 Guilleaume, Qigong Lehrerin, Isolde Teuber, Klangelemente
Handy: +49 174 80 66 847 oder Email: info@irene-von-guilleaume.de
.....weitere Informationen unter: www. irene-von-guilleaume.de

WOHLFÜHL-WORKSHOP

QI GONG & KLANG

Sonntag 09.Oktober 2022
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	**meditative 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	**meditative Klangwelten**
17.45 — 18.00 Uhr	**Abschlussübung, Ausklang**

+Hinweis: Programmänderungen vorbehalten * Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Kursleitungen:
Irene von Guilleaume, Qi Gong Lehrerin und Chan Mi Gong Kursleiterin
Isolde Teuber, Klangelemente