

WOHLFÜHL-WORKSHOP QI GONG & KLANG



Sonntag, 09.03.2025
14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Geniessen Sie einen entspannenden, klangvollen Nachmittag.

Tauchen Sie ein in die Welt des Klangs, erleben Sie mit allen Sinnen den Zauber von Klangschaalen, Oceandrum, Zimbeln, Koshi's & Gong.

Leichte Qi Gong Übungen & Chan Mi Gong ergänzen und harmonisieren den Fluss unserer Lebensenergie "Qi".

Der Preis beträgt pro Person 45,- €.

(inkl. Getränke und Snacks für die kleinen Pausen)

Ort: Bürgerhaus Margertshausen, Heilig Kreuz Str. 10, 86459 Gessertshausen-OT Margertshausen

Bitte mitbringen: Wollsocken, Isomatte, Decke, Kissen

- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich -

Kursleitungen:

Irene von Guilleaume, Qigong Lehrerin, Angelika Karsten, Klangschaalen

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. März 2025
14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Programmablauf

- 14.00 — 14.30 Uhr** Vorstellungsrunde mit Klang
- 14.30 — 15.00 Uhr** Qi Gong: Klopfübungen, Dehnübungen, kurze Massage
- 15.00 — 16.00 Uhr** Partnerübungen - Klangmassage- angeleitete Klangreise
- 16.00 — 16.15 Uhr** kurze Pause
- 16.15 — 17:00 Uhr** Qi Gong „Übungen aus Shibashi –108 Gesundheitsformen“
- 17:00 — 17:45 Uhr** Klanggenuss
- 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
Angelika Karsten, Klangtherapeutin