

QI GONG & scham. Reisen „Krafttier“



Sonntag 19. Januar 2020
14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Eine geniale Kombination zwischen körperlicher Bewegung und geistig-seelischer Berührung durch die Übungsreihe „Das Spiel der fünf Tiere“ und zwei geführten Trommelreisen mit und zu unserem Krafttier.

Die aus dem Altertum überlieferte Qi Gong Übungsreihe „Wu Qin Xi“ ahmt die Bewegungen von Tiger, Hirsch, Bär, Affe, Kranich nach. Im Inneren kultivieren wir das Qi, äußerlich stärken wir unsere Sehnen, Knochen und die Muskeln.

Durch die geführten Trommelreisen tauchen wir ein in die mystische Welt der Krafttiere, lernen unser Krafttier kennen und gehen mit ihm auf Visionssuche.

Der Preis beträgt pro Person 43,- €.

(inkl. Getränke und Snacks für die kleinen Pausen)

Ort: Gesundheitswerkstatt, 4 OG, Schrankenstr. 8, 86156 Augsburg

Bitte mitbringen: Wollsocken, Isomatte, Decke, Trinkgefäße

Kursleitungen:

Irene von Guillaume, Qigong Lehrerin
& Regina Mika, HP Psychotherapie, schamanische Reise

Anmeldung:

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

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

Qi GONG & schamanische Reisen „Krafttier“



Programmablauf*

14.00 — 14.15 Uhr	Vorstellungsrunde—Einführung
14.15 — 15.00 Uhr	Schüttelübung, Dehnübungen, Selbstmassage
15.00 — 15.30 Uhr	schamanisch geführte Trommelreise „Wir reisen zu unserem Krafttier“
15.30 — 15.40 Uhr	Pause
15.40 — 16.20 Uhr	Qi Gong „Das Spiel der 5 Tiere“
16.20 — 16.30 Uhr	Pause
16.30 — 17.00 Uhr	Qi Gong „Das Spiel der 5 Tiere“
17.00 — 17.30 Uhr	schamanisch geführte Trommelreise „Mit dem Krafttier auf Visionssuche 2020“
17.30 — 18.00 Uhr	Abschlussübung, Abtrommeln, Verabschiedung

*Hinweis: Programmänderungen vorbehalten * Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Kursleitungen:

Irene von Guillaume, Qi Gong Lehrerin
& Regina Mika, HP Psychotherapie, schamanische Reise

Infos und Anmeldung unter:

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