



Kursbeschreibung:

Im Klang und Rhythmus der schamanische Trommel reisen wir zu unseren Ahnen oder zu unserem/r spirituellen Lehrer/in.

Leichte körperliche Qi Gong- und Chan Mi Gong Übungen ergänzen die schamanische Reisen & Rituale. Durch die Übungen verinnerlichen wir unsere Erfahrungen und arbeiten ganzheitlich auf seelisch, geistiger und körperlicher Ebene.

Bei schönem Wetter sind wir Samstagnachmittag in der Natur unterwegs. Bei Regen sind wir im Seminarraum. Den Abend lassen wir gemeinsam beim Grillen ausklingen.

Wer möchte kann gerne seine eigene Trommeln & Rasseln mitbringen!



Samstag : 21.08.21:

Kurszeiten:

**10:00 bis 12:30 Uhr & 14:00 bis 18:00 Uhr
ab 18:00 Uhr gemeinsamer Ausklang**

10:00 Uhr: Qi Gong Übungen & Massage
Selbstmassage, Vorübungen
Energieübungen , Meisterübung

11:30 Uhr: schamanische Trommelreise
„ Reise zu den Ahnen, Ritual“
o. zum spirituellen Lehrer/in

12:30 Uhr: Mittagessen

**14:00 Uhr: bei schönem Wetter sind wir in der Natur unterwegs,
bei Regen im Seminarraum**
Achtsames Gehen, Austausch m. Bäumen, Ritual für d. Erde, Qi Gong

17:00 Uhr: Qi Gong Übungen
„die Alchemie des Herzens“

18:00 Uhr: gemeinsames Grillen
gemütliches Zusammensein, Austausch



Sonntag : 22.08.21:

Kurszeiten:

10:00 bis 12:00 Uhr & 13:00 bis 15:00 Uhr

09:00 Uhr: Qi Gong Übungen
Dehnübungen
„5 Elemente Übungen“

10:00 Uhr: schamanische Trommelreise
„Zum Herzen der Erde“

11:00 Uhr: Qi Gong Übungen
„Die Alchemie des Herzens“

12:00 Uhr: Mittagessen

13:00 Uhr: Qi Gong & Chan Mi Übungen
„Übungen für die Wirbelsäule & Energieübungen“

14:00 Uhr: geführte Entspannungsreise

15:00 Uhr: Abschlussritual

***Je nach Wetter und Wünsche der Teilnehmer/Innen
kann es zu Programmänderungen kommen**