



Den Energiefluss in den Meridianen und inneren Organen wieder herstellen mittels **sanfter und passiver Bewegungsarten, Achtsamkeits- & Atemübungen** und **bewusstem Erleben von An- & Entspannung**.

Verwöhne dich und deinen Körper mit einem **Gefühl von Weite, Leichtigkeit und inneren Frieden**.

Ziel ist, zu erleben, wie „ungesunde“ Emotionen, die in unseren Zellen gespeichert sind, deine seelische & körperliche Gesundheit beeinflussen und diese in positive und stärkende Aspekte umgewandelt werden können.

- Termine: **06.03.2018** Schwerpunkt Leber & Stoffwechsel
Passive Nuad-Thai (Partnerübung zur
Entstauung des Leber/Gallen-Meridians)
- 27.03.2018** Leber (Yin) & Galle (Yang) – Harmonie
durch Entschlacken (Fußmassage)
- 10.04.2018** Meridian-Balance & Klang-Meditation
Was mich stärkt & was mich schwächt
- 24.04.2018** QiGong mit dem „Pezziball“ & sanfte
Osteopathie (Selbstheilung)

Jeweils 18.45 – 20.45 Uhr

Kosten je Abend: € 25,-

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Polster und warme Socken/Weste

PETRA THIMM 0660 46 44 910

Um telefonische Anmeldung 1 Woche vor Veranstaltung erbeten! DANKE