

„Erde-Qigong Tag“ 21. Sept. 19



Die Wandlungsphase Erde stärkt unsere Mitte, ist die Grundlage für einen ausgeglichenen Energiehaushalt.

Inhalte des „Erde-Tages“ sind Qigong Basisübungen, Qi-Spürübungen und Übungen aus dem Meridian-Qigong. Hinzu kommen einfache Gehübungen, die Gärtnerin/die Nonne geht spazieren, die als Alternative zum Üben im Stand eine Erweiterung bieten.

„Wir berühren die Erde achtsam und nehmen bewusst die Verbindung, das Eingebunden sein zwischen Himmel und Erde wahr“.

Hormonregulierende Übungen für den weiblichen Zyklus, die dynamische Klopfübungen (Element Holz wirkt regulierend auf das Element Erde) geben der Erde in uns `heiteren Schwung`.

Abschließende Schutzübungen für die Pflege des eigenen Energiefeldes und Anmo, die Selbstmassagen, runden die aktiven Übungen ab.

Ort: „Raum für Bewegung und Entspannung“, Vilser Schulstraße 17, 27305 Bruchhausen-Vilsen

Kurszeiten: Sa. 10.00 – 17.00Uhr (1,5 h Mittagspause)

Kosten: Samstag 60€ MG DQGG e.V./ Nicht-Mitglieder 75€;

Anmeldung Gise Schöllner, Tel 04231 – 7209742, Anmeldung online: www.trans-zendenz.de E-Mail gise@trans-zendenz.de