

Seminarwochenende Fit in den Frühling

**... mit Qi Gong, Akupressur, Faszien-
übungen und zentrierter Atmung**

**2. + 3. März 2024 | Samstag und Sonntag, jeweils 10 – 17Uhr |
Villa am Ostpark, Diesterwegstraße 9, 33604 Bielefeld**

Das Seminar richtet sich an interessierte Menschen die ihre Abwehrkräfte steigern und wieder etwas Bewegung in ihr Leben bringen wollen. Zu den Inhalten des Seminars gehören ausgewählte Übungen aus dem beweglichen Qi Gong und Akupressur Techniken zur Selbstbehandlung. Entsprechend der Jahreszeit und dem Übergang in das Element „Holz“ liegt der Fokus auf den Energien der Funktionskreise Leber und Gallenblase.

Darüber hinaus wollen wir mit gezielten Übungen unseren Körper wieder durchlässig und beweglich machen. In einer ganzheitlichen Betrachtungsweise ist der gesamte Körper mit seiner Struktur aus den Geweben, Faszien, Sehnen und Muskeln an den vielfältigen Stoffwechselfvorgängen beteiligt.

Zur Stärkung der Abwehrkräfte und Anregung des Stoffwechsels gehört eine tiefe bewusste Atmung genauso dazu wie Bewegung. Mit einer besonderen Form von zentrierter Atmung, integriert mit unserer Vorstellungskraft, wollen wir tief in unseren Körper hineinatmen.

Weitere Infos zum Seminar findet ihr spätestens zum Jahresende auf meiner Webseite www.qigong-aufdemweg.de oder telefonisch unter 0176-20556313.

Auf dem Weg



Qi Gong - Auf dem Weg - Uwe Hielscher
Qi Gong Lehrer und Guo Lin Qi Gong Lehrer
Mitglied Laoshan Union e. V.
Mitglied Europäische Guo Lin Qi Gong Gesellschaft e. V.

Max. 10 Personen, verbindliche Anmeldung bis zum 18.02.24.
Die Teilnahmegebühr beträgt 175,00 EUR für beide Tage (inkl. MwSt).
Kosten inkl. Script und kleinem Imbiss.