

Qigong-Workshop am Starnberger See

Samstag **16.09.2017** Erde – Mitte - Ernährung

Samstag 18.11.2017 Metall – Klarheit - Atem

Samstag **20.01.2018** Wasser – Lebenselixier – Essenz

jeweils 14:30 bis 17:30

Ort: Bismarckturm draussen, Berg Assenhausen, Parkplatz Dürrbergstraße
Bei Regen: Seminarraum in Starnberg, Hauptstrasse 22, Condrops.

Kosten **36,00 €** ! bitte anmelden: 0172-8022552 info@daomed.de

Bei drei Kursen 99,00 €, Frühbucher mind. 3 Wochen 30,00 €



Das Element Erde kennzeichnet Spätsommer, Milz-Magen gelb, Gedanken, Wärme, süß, Mitte, Ernährung, Muskeln

Die eigene Mitte spüren, das Qi der Mitte bewegen, die Kraft der gemeinschaftlichen Mitte wahrnehmen, Ruhe und Ausgeglichenheit finden. Wir lernen Energieübungen und Techniken der Selbstmassage zur Regulierung **des Milz-Qi**. Übungen aus dem **5 Elemente-Qigong** und **8 Brokat-Übungen, Kreis-Qigong** und Wiederholungen der Basisübungen und **Stehen wie ein Baum** sind Inhalte des Workshops. Der Kurs ist für Einsteiger sowie für Fortgeschrittene geeignet. Bei schönem Wetter findet der Kurs draussen am Bismarckturm statt. Wir haben somit einen Unterstand bei leichtem Regen, oder Sonnenhitze. Deshalb bitte windfeste Kleidung, Sonnencappy, Mückenschutz und feste Sportschuhe , ausreichend Wasser !! bitte mitbringen.

Karen Mansesen Heilpraktikerin & Physiotherapeutin
mit jahrzehntelanger Qigong-Erfahrung, unterrichtet Wege zur Selbstheilung in therapeutischer Praxis für Chinesische Medizin und Craniosacraltherapie in Starnberg . www.daomed.de



daomed

