



Wandle Körper und Emotionen und wecke das Qi.

Liebe Qi Gong und Tai Chi Freunde,

schon lange ist es mir ein Herzenswunsch dir Übungstage anzubieten, um mehr Raum und Zeit zum intensiven Üben und Erfahren zu haben.

Dich plagen manchmal Unzufriedenheit, Rastlosigkeit und Erschöpfung? Oder belasten dich körperliche Schmerzen? Dann kannst du hier die Erfahrung machen, achtsam deine Empfindungen im Körper wahrzunehmen und ihnen wohlwollend und respektvoll zu begegnen.

Impulsgeber für die sechs Übungstage sind die fünf Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Die 5 Elemente der traditionellen chinesischen Medizin sind mit den Meridianen und unserem körperlichen und emotionalen Ausdruck verbunden. Sie haben die Fähigkeit die Energie ins fließen zu bringen, um so körperliche wie emotionale Probleme auszugleichen.

Jeder Übungstag enthält Qi Gong und Meditationsübungen, um das jeweilige Element zu stärken. Ein Vortrag und Skript erweitert die eigenen Erfahrungen.

Jeder ist willkommen - Anfänger und Fortgeschrittene, da jeder aus seiner eigenen Quelle schöpft.

Die Tage können komplett und einzeln gebucht werden.

Die 5 Elemente im Überblick

HOLZ

Holzelement (Funktionskreis Leber und Gallenblase)

Wandle Stress und Ärger und fühle deine Kreativität und dein Wachstum.

Samstag, 4.5.19, 10.00 - 16.30 Uhr

FEUER

Feuerelement (Funktionskreis Herz und Dünndarm)

Erlaube dir deine Empfindungen und Emotionen wahrzunehmen um ihnen mit Wohlwollen zu Begegnen, so dass sich Freude, Zuneigung und Leichtigkeit in dir entfalten.

Samstag, 29.06.19, 10.00 - 16.30 Uhr

ERDE

Erdelement (Funktionskreis Magen und Milz)

Die Erde ist unsere Mitte, das nährenden und ausgleichende Element. Entwickle Bodenständigkeit und Stabilität und erfreue dich an deinem Wunsch nach Verwirklichung. Das Erdelement hat in der TCM eine zentrale Bedeutung. Daher wollen wir uns für diese Erfahrung zwei Tage Zeit geben.

Samstag bis Sonntag, 5. - 6.10.19, jeweils 10.00 - 16.30 Uhr

METALL

Metallelement (Funktionskreis Lunge und Dickdarm)

Erfahre Raum, Ausdehnung und Zentriertheit in dir. Spüre das Vertrauen und Loslassen in dir.

Samstag, 30.11.19, 10.00 - 16.30 Uhr

WASSER

Wasserelement (Funktionskreis Blase und Niere)

Kehre nach innen in deine Mitte zurück. Erfahre deine Ruhe, bewahre deine Energie und lass dich von deiner inneren Stärke tragen.

Samstag, 11.01.20, 10.00 - 16.30 Uhr

Preise

Alle Übungstage: 360€

Ermäßigt: 320€ (für aktuelle Schüler und Klienten)

Preis pro Übungstag: 70€

Ermäßigt: 60€ (für aktuelle Schüler und Klienten)

Deine Anmeldung ist verbindlich mit dem Erhalt der Anmeldebestätigung.

Zur Anmeldung schreibe mir einfach eine E-Mail an heilpraxis@gub-berlin.de zusammen mit der Info an welchen Übungstagen du teilnehmen möchtest.

Ich freue mich auf dich und schicke dir herzliche Grüße!

Deine Vera

Copyright © 2019 Praxis für Gesundheit und Bewusstheit.

Unsere Adresse ist

Praxis für Gesundheit und Bewusstheit

Vera Merklinger-Kemmner

Hubertusstraße 15

13469 Berlin

