

auf mein Herz hören ***Atemerfahrung im Qigong***

An diesem Wochenende üben wir, unserer inneren Stimme Gehör zu geben. Wahrnehmen, innehalten, den Geist beruhigen und dem Herzen lauschen. Im Alltag ist es nicht einfach, wenn die Außengeräusche laut sind. Die Anerkennung von dem was ist, das Zulassen der Emotionen sowie unsere Hingabefähigkeit sind wichtige Stationen auf diesem Weg.

Übungsabläufe aus der Atemlehre, dem Qigong sowie Tanz und Malen begleiten uns. Die Übungen unterstützen uns, damit diese Achtsamkeit in unserem Alltag zur Gewohnheit werden kann. *auf mein Herz hören!*

Leitung: Daniela von Stosch, Atemtherapeutin, Psychotherapie
Katja Grünewald, QiGong-Lehrerin, Physiotherapeutin

Zeit: Freitag, 11.10.2019 14.30 h bis Sonntag, 13.0.2019 14 h

Kosten: € 255,- zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Ort: Domicilium-Seminarhaus, Holzkirchenstr. 3, 83629 Weyarn

Anmeldung und Information: 08020 904851