

WOCHENKURSE **QI GONG**

Kurs 1:

*Die 5 Atemmethoden zur Entspannung
Atemerfahrungen*

*Ausgewählte Übungen in Bewegung und Ruhe
zur Entspannung und Gesundheitsprävention*

donnerstags

18.00 – 19.30 Uhr
(10 x) 200,- €

Januar: 10.,17.,24.,31.,
Februar: 07.,14.,21.,
März: 14.,21.,28..

Kurs 2:

*Ausgewählte Übungen in Bewegung
zur Gesundheitsprävention*

montags

18.00 – 19.30 Uhr
(10) 200,- €

Januar: 07., 14.,21.,28.,
Februar: 04., 11.,18.,
März: 18.,25.,
April: 01..

- Die Kurse 1 und 2 sind als Präventionskurse von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert.
- Einzelstunden können vereinbart werden.
- Leitung: Gabriele Pieper

Workshops **Workshop 1:**

DAS BILD ALS SPRACHE DER SEELE

Der Workshop vermittelt

- ein Verständnis des Bildes im Traum, des Bildes in der Atemerfahrung und des Bildes im Qi Gong.
- Möglichkeiten der individuellen Verarbeitung und Integration durch aktive Imagination, Amplifikation, Atem – und Körpererfahrung werden angeboten.

Theorie und Selbsterfahrung auf Grundlage der analytischen Psychologie nach C.G. Jung, der Atemarbeit und des Qi Gongs.

Freitag, den 08. Februar von 16.30 – 19.30 Uhr

Samstag, den 09. Februar von 10.00 – 14.00 Uhr

Honorar: bei mind. 4 TN 140,- €

Workshop 2 und 3:

Den Körper spüren

Die Seele erreichen

Den Dialog mit dem Atem finden

Die Atembehandlung

Freitag, den 11. Januar von 16.00 – 19.00 Uhr

Samstag, den 12. Januar von 10.00 – 14.00 Uhr

Freitag, den 15. März von 16.00 – 19.00 Uhr

Samstag, den 16. März von 10.00 – 14.00 Uhr

Honorar: jeweils bei mind. 4 TN 140,- €

Sommerworkshop

Lesbos

05. Juni - 15. Juni 2019

Die Weisheit des Leibes

***Den Dialog mit der eigenen
Wesensnatur finden***

Atem – und Körperzentrierte Erfahrungen



Täglich 4 Stunden Unterricht in Bewegung und Ruhe.
Urlaub, kleine Wanderungen, Ausflüge, Schwimmen in der Ägäis, Baden in heißen heilenden Quellen

Lesbos ruht in der blauen Ägäis.

Im Juni wird die Insel noch blühen, gelb vom Ginster und rot vom Klatschmohn. Die Kraft und Schönheit der Natur wird uns nähren und stärken. In der Atem – und Leibarbeit wollen wir unser tiefes inneres Wissen erspüren. Im ganzheitlichen Erleben werden Körper und Seele gekräftigt.

Im eigenen individuellen Erfahren des atmenden Körpers finden wir eine Spur zur inneren Quelle der Weisheit.

Anmeldung ab August 2018

INFO:

0049 170 3280789

0040 2223 24641