5 Elemente Workshopserie

Hüte und stärke Element Erde in dir und um dich

Die 5 Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin sind gesundheitsfördernde Begleiter durch unser Leben. Dieses Wissen stärkt Körper, Geist und Seele, schenkt Kraft im täglichen Leben und hilft im Umgang mit Menschen.
Spüre beim ersten Workshop das Element Erde in dir und um dich!

Was erwartet dich beim Element Erde Workshop

- Energie auftanken
- Infos über die Organe Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse aus Sicht der TCM
- Körperübungen aus dem Do-IN/Meridian-Yoga
- komm in Kontakt mit deinen Organen und spüre diese
- Entspannung und Meditation
- eine Fülle und Handwerkszeug womit du dich und die Erde stärken und nähren kannst.

Element Erde	**Sa., 19.09.20 von 09:00 - 12:00 Uhr**	**€ 45,-**
Seminarort	**GesundheitsWERT- Studio** Grieskirchner Str. 7, 4701 Bad Schallerbach	
Voranmeldung	per Mail: carina@shiatsu-kraft.at, oder per Telefon: 0650/8119119	
Vorschau	Sa. 24. Oktober	Element **METALL**
	Sa. 09. Jänner	Element **WASSER**
	Sa. 20. März	Element **HOLZ**
	Sa. 26. Juni	Element **FEUER**

Am besten kommst du in bequemer Baumwollkleidung. Bring bitte Yogamatte, Decke, Polster und etwas zum Schreiben mit.

Ich freue mich auf dich!

Carina Kraft
Dipl. Shiatsupraktikerin
Naikido Shiatsu
DO IN / Meridian Yoga Übungsleiterin
www.shiatsu-kraft.at

Shiatsu
CARINA KRAFT