



## 5 Elemente Workshopserie in der Natur **Auf ins Holz – Lebe deine Kraft in dir**

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.

Ein ausgeglichenes Holz-Element lässt dich Pläne schmieden, hoffnungsvoll aufbrechen und schafft Mut, Visionen zu folgen.

### Was erwartet dich beim Element Holz Workshop

- ◆ Kraft auftanken
- ◆ Infos über die Organe Leber, Gallenblase aus Sicht der TCM
- ◆ Do-In/Meridian-Yoga/Shiatsuübungen auf der Wiese
- ◆ komm in Kontakt mit deinen Organen und spüre diese
- ◆ gehen, klopfen, schütteln, Entspannung und Meditation
- ◆ dynamisches Entfalten

**Element Holz**      **Fr. 29. April 22 von 9:30 - 12:00 Uhr**    € 30,-

**Treffpunkt**            **am Parkplatz bei der ehemaligen Berglaus** in Grub 18, 4702 Wallern

**Voranmeldung**      per Mail: [carina@shiatsu-kraft.at](mailto:carina@shiatsu-kraft.at), oder per Telefon: 0650/8119119

### Vorschau

Mai: Fr. 13. - So. 15.05.22 „Do In / Meridian Yoga“ Kurstage in Schloss Puchberg

Juni: Fr. 10.06.22 / 09:30 - 12:00 Uhr „Element Feuer - Gib deinem Herzen Flügel“ in der Natur

Am besten kommst du mit festen Schuhen und zum Wetter passender Kleidung. Bring ein Häferl für dich mit.

### Ich freue mich auf dich!

**Carina Kraft**  
Dipl. Naikido Shiatsu-Praktikerin  
Do-In/Meridian-Yoga/Shiatsuübungsleiterin  
[www.shiatsu-kraft.at](http://www.shiatsu-kraft.at)

