



5 Elemente Workshopserie auf der Matte im Samadhi Yogastudio Bad Schallerbach Element Erde – Getragen sein

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.

Lächle aus deinem Bauch, nähre deine Mitte in dir und zentriere dich. Standhaftigkeit und heitere Gelassenheit sind Qualitäten vom Element Erde.

Was erwartet dich beim Element Erde Workshop

- ♦ Energie auftanken
- ♦ Infos über die Organe Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse aus Sicht der TCM
- ♦ Do-In/Shiatsuübungen/Meridian-Yoga auf der Matte
- ♦ komm in Kontakt mit deinen Organen und spüre diese
- ♦ Entspannung und Meditation
- ♦ Geborgenheit tanken

Element ERDE **Sa. 08.10.22 von 09:00 - 12:00 Uhr** **€ 50,-**

Kursort **Samadhi Yogastudio, Grieskirchner Str. 7, 4701 Bad Schallerbach**

Voranmeldung per Mail: carina@shiatsu-kraft.at, oder per Telefon: 0650/8119119
Mit deiner Überweisung sicherst du deinen Platz:
IBAN: AT58 3473 6000 0141 9795 - vielen Dank!

Vorschau Oktober

Fr 21.10.22 / 9:30-12:00 Uhr "Element Metall - Loslassen und atmen" in der Natur

Sa 05.11.22 / 9:00-12:00 Uhr "Element Metall - die Schätze der Erde" im Samadhi Yogastudio

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. Naikido Shiatsu-Praktikerin
Do-In/Meridian-Yoga/Shiatsuübungsleiterin
www.shiatsu-kraft.at

