



5 Elemente Workshopserie in der Natur Element Erde – Deine Mitte stärken

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

- ♦ Zufriedenheit ernten
- ♦ Harmonie schaffen für die Organe Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse
- ♦ Do-In/Shiatsuübungen/Meridian-Yoga auf der Wiese
- ♦ Stabilität und Kraft nähren und spüren
- ♦ gehen, schütteln, klopfen, entspannen und Meditation
- ♦ Energie sammeln und speichern

Element ERDE Fr. 23.09.22 von 09:30 - 12:00 Uhr € 30,-

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

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

Sa 08.10.22 / 9:00-12:00 Uhr "Element Erde - Getragen sein" im Samadhi Bad Schallerbach

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

