



5 Elemente Workshopserie auf der Matte in St. Marienkirchen a.d. Polsenz Sei deine Mitte – Element Erde

Die 5 Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin sind gesundheitsfördernde Begleiter durch unser Leben. Gezielte Übungen und dieses Wissen stärken Körper, Geist und Seele, schenken Kraft im täglichen Leben und helfen im Umgang mit Menschen. Hüte dein inneres Zuhause, spüre den Boden unter dir und nähre deine Gelassenheit.

Was erwartet dich beim Element Erde Workshop

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

Element ERDE **Sa. 14.10.23 von 09:00 - 12:00 Uhr** € 50,-

Kursort **St. Marienkirchen a. d. Polsenz**

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 November

Fr 10.11.23 / 9:30-12:00 Uhr "Die ganze Natur in dir - Element Metall" in der Natur

Sa 25.11.23 / 9:00-12:00 Uhr "In Verbindung sein - Element Metall" auf der Matte

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/Shiatsuübungsleiterin
www.shiatsu-kraft.at

