



5 Elemente Workshopserie in der Natur Getragen sein – 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. Mit der Kraft der Erde die Erfahrungen des Lebens verdauen und den Appetit aufs Leben einladen. Eine schöne Mischung läßt dich bei dir ankommen.

Was erwartet dich beim Element Erde Workshop

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

Element ERDE **Fr. 22.09.23 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 / November

Sa 14.10.23 / 9:00-12:00 Uhr "Sei deine Mitte - Element Erde" in St. Marienkirchen

Fr 10.11.23 / 9:30-12:00 Uhr "Die ganze Natur in dir - Element Metall" 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/Shiatsuübungsleiterin
www.shiatsu-kraft.at

