



## 5 Elemente Workshopserie auf der Matte im Samadhi Yogastudio Bad Schallerbach Element Feuer – Lebensfreude nähren

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 ausgewogenes Feuer gibt Freude Raum, klärt deinen Geist, schafft tiefen, inneren Frieden und öffnet dein Herz.

### Was erwartet dich beim Element Feuer Workshop

- ♦ freudvolle Auseinandersetzung mit den Organen Herz, Dünndarm und Herzkonstriktor, Dreifacherwärmer aus Sicht der TCM
- ♦ Do-In/Meridian Yoga/Shiatsuübungen auf der Matte
- ♦ komm in Kontakt mit deinen Organen und spüre diese
- ♦ Entspannung und Meditation
- ♦ lebendige Leichtigkeit macht sich in dir breit

**Element Feuer**    **Sa 02.07.22 von 09:00 - 12:00 Uhr**    **€ 50,-**  
**Kursort**            **Samadhi Yogastudio Grieskirchner Str. 7, 4701 Bad Schallerbach**  
**Voranmeldung**    per Mail: [carina@shiatsu-kraft.at](mailto: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 September

- ♦ Fr. 02.09. - So 04.09.2022 "Tage des Glücks" mit Renate Heim im Waldviertel
- ♦ Fr. 23.09.22 / 9:30-12:00 Uhr "Element Erde - Deine Mitte stärken" in der Natur

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](http://www.shiatsu-kraft.at)

