



## 5 Elemente Workshopserie in der Natur Element Feuer – Gib deinem Herzen Flügel

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

- ♦ verbinde den Puls des Sommers mit deinen Organen Herz, Dünndarm und Herzkonstriktor, Dreifacherwärmer aus Sicht der TCM
- ♦ Do-In/Meridian Yoga/Shiatsuübungen auf der Wiese
- ♦ spüre deine Feuerkraft in dir
- ♦ gehen, klopfen, schütteln, Entspannung und Meditation
- ♦ lebendige Leichtigkeit macht sich in dir breit

**Element Feuer** Fr. 10.06.22 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](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

Juli: Sa. 02.07.22 „Element Feuer – Lebensfreude nähren“ im Samadhi Yoga Bad Schallerbach

September: Fr. 02.09. - So. 04.09.22 "Tage des Glücks" im Waldviertel mit Renate Heim

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

