



5 Elemente Workshopserie in der Natur Element Metall - Loslassen und atmen

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.

Spüre innere Weite und Klarheit, Atmen und Verdauen - die besonderen Qualitäten vom Element Metall.

Was erwartet dich beim Element Metall Workshop

- ◆ Einlenken auf das Wesentliche
- ◆ Lunge, Dickdarm aus der Sicht der TCM
- ◆ Do-In/MeridianYoga/Shiatsuübungen auf der Wiese
- ◆ Ruhiges Atmen, ruhiges Zentrum, Konzentration auf deine Organe
- ◆ gehen, klopfen, schütteln, entspannen und Meditation
- ◆ Loslassen und Erneuerung

Element Metall Fr 21.10.22 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 November

05.11.22 / 9:00 - 12:00 Uhr "Metall - Loslassen und atmen" im Samadhi Bad Schallerbach

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

