



5 Elemente Workshopserie in der Natur Die ganze Natur in dir - Element Metall

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.

Sei offen für den Strom des Lebens und spüre innere Weite und Klarheit. Schaffe dir Raum, lass los und verdaue.

Was erwartet dich beim Element Metall Workshop

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

Element Metall Fr 10.11.23 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 November

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

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

