



5 Elemente Workshopserie Kraftvolle Ruhe – das Element Wasser

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.

Tauche ein. Beim Element Wasser geht es darum, sich aufzuladen, zu regenerieren, sein eigenes Urvertrauen genauso wie seinen eigenen Rücken zu stärken.

Was erwartet dich beim Element Wasser Workshop

- ♦ Energie auftanken
- ♦ Infos über die Organe Blase und Nieren aus Sicht der TCM
- ♦ Körperübungen aus dem Do-IN/Meridian-Yoga
- ♦ komm in Kontakt mit deinen Organen und spüre diese
- ♦ Entspannung und Meditation
- ♦ ein Blick auf das Wesentliche, womit du dich und deine Blasen- und Nierenenergie stärken kannst

Element Wasser Sa., 06.03.2021 von 09:00 - 12:00 Uhr € 45,-

Seminarort GesundheitsWERT- Studio
Grieskirchner Str. 7, 4701 Bad Schallerbach

Voranmeldung per Mail: carina@shiatsu-kraft.at oder per Telefon: 0650/8119119

Vorschau Sa. 20. März 2021 Element **HOLZ**
Sa. 26. Juni 2021 Element **FEUER**

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. Shiatsu-Praktikerin
Naikido Shiatsu
DO IN / Meridian Yoga Übungsleiterin
www.shiatsu-kraft.at

