

Qi Gong im Element Feuer (OUC 06)

01.06. - 08.06.2019

In dieser Intensivwoche wollen wir die Kraft und den Zauber von Qigong mit allen Sinnen erfahren und unsere Fähigkeit zu Selbstliebe und Selbstfürsorge stärken. Sanfte meditative Bewegungsfolgen, Meridianstretching, Atemübungen und Meditationen öffnen uns für vitalisierende, verjüngende Energien. Eine inspirierende, genussvolle und befreiende Woche erwartet Dich ...

Die Ausrichtung zwischen Erde und Himmel und die intensive Arbeit mit der Lebensenergie Qi schenken eine stabile Erdung, innere Stärke, Geschmeidigkeit, Anmut, Balance und eine präsenste Ausstrahlung. Im Einklang mit den Kräften der Natur fällt es uns leicht zu entschleunigen, unsere Achtsamkeit zu schulen und (wieder) bei uns selbst anzukommen.

Ein besonderes Highlight ist die geführte Tageswanderung mit Üben und Meditation an Kraftplätzen. Kleine Qi-(Selbst-) Massagen, das Singen von Mantras und Kraftliedern, freies Tanzen und gemeinsames Feiern runden unser Programm ab. Eine liebe- und vertrauensvolle Gruppenatmosphäre und der Rahmen des Seminar- und Meditationszentrums Ouranosclub unterstützen ein tiefes Entspannen, ein Loslassen, ein Auftanken und "Aufblühen". Sowohl Qigong-AnfängerInnen wie auch Qigong-Erfahrene werden in ihrem persönlichen Übungsprozess unterstützt.

Sich im glasklaren Wasser erfrischen, das Chillen in den Hängematten des nahen Olivenhains und weiterer Inselzauber können in der freien Zeit erforscht und gespürt werden ...

Kurszeit: ca. 4-4,5 Std./Tag

Preis: € 830



Rotraud Bruckmoser

Dipl. Qigonglehrerin der Deutschen Qigonggesellschaft e. V., zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention, Fitness-, Ernährungs- und Beckenbodentrainerin, hauptberuflich tätig als Qigonglehrerin, jahrzehntelange Unterrichtserfahrung, kontinuierliche Weiterbildungen