

**Ferien-Seminar zum Element Erde – „Der Weg zur inneren Mitte“ (OUC 25)**

07.09. - 14.09.2019

**Eine Woche, in der du dich tief mit dir selbst und der Quelle deiner Kraft verbindest**

In der Traditionellen Chinesischen Medizin und der damit verbundenen Lehre von den 5 Elementen nimmt das Element Erde eine zentrale Stellung ein und wird daher bei jeder Behandlung ganz besonders berücksichtigt. In der Natur zeigt sich dieses Element in Form von Wärme, Fülle und Überfluss. Es ist Erntezeit. Zeit, dass wir uns für die Fülle des Lebens öffnen.

In diesen 6 Tagen widmen wir uns dem Element Erde ganz besonders und erkunden es auf allen Ebenen und in allen Aspekten. Jeden Tag lernst du wertvolle Übungen aus dem authentischen daoistischen Qigong kennen, die dir helfen, deine innere Kraft wieder zu spüren und dich fest in dir zu verankern. Wir nehmen uns dafür ganz viel Zeit, damit du die Übungen gut lernst und daheim in deinen Alltag integrieren kannst.

In den übrigen Modulen dieses Intensivseminars hast du Gelegenheit, die Lebensthemen, Gefühle und Gedanken zum Erdelement zu erkunden und dich dabei selbst immer mehr zu erforschen. Dies geschieht im Rahmen von kleinen Theoriesequenzen, sowie dazu passenden Übungen, Selbstbehandlungen, geführten Meditationen und Trancereisen. Dazwischen ist immer wieder genügend Raum für Austausch in der Gruppe oder auch Rückzug, je nachdem, was du gerade brauchst.

Diese Art der Selbsterforschung ist immer erhellend und heilsam, und die damit verbundene Stärkung des Elements Erde in dir führt dich Schritt für Schritt tiefer in deine innere Mitte. Dadurch gewinnst du noch mehr innere Kraft, mehr Selbstwert und Selbstliebe. So kehrst du innerlich gesättigt und voll frischer Energie in deinen Alltag zurück.

Kurszeit: ca. 5 Std./Tag

Preis: € 880



**Monika Zopf**

Qi Gong Lehrerin (ASS-Institut München) und begeisterte Qi Gong Praktizierende; Reiseverkehrskauffrau



**Nora Christine Linner**

Kulturwissenschaftlerin, Heilpraktikerin, Energetische Heilerin, Hypnocoach,  
Gründerin QINTESSSENCE® Im Kern Gesund, Seminarleiterin, Autorin