

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT – Abendkurs mit QiGong & Klangschalen mit Gerlinde Laschalt



Mit fließenden Bewegungen Stress lösen, zur Ruhe kommen und neue Lebenskraft „Qi“ sammeln. Dies geschieht durch sanfte Bewegungen des Sheng Zhen Gong. Sie werden achtsam im Stehen ausgeführt und eignen sich sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Mit wohltuenden Klangschalen – Klängen zum Loslassen und Genießen werden die Kursabende ausklingen.



✓ Ruhe & Gelassenheit	✓ Burnout – Prävention	✓ Selbstheilungskräfte aktivieren
✓ besser Schlafen	✓ den Rücken stärken	✓ Positive Energie

Durch die Teilnahme erlernen Sie alltagstaugliche Übungen zur Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit. Sie lernen zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Die Übungen aus dem Sheng Zhen Gong öffnen zudem das Herz und schenken so mehr Freude und Zufriedenheit.

Kursbeginn: Dienstag, 7. März 2017 um 19.00 Uhr

6 Abende zu je 90 min, jeweils **Dienstag 19:00 – 20:30 Uhr** im Turnsaal in Haigermoos

Kursgebühr: 66 Euro

Gerlinde Laschalt, zert. Sheng Zhen Gong und QiGong Lehrerin, hat bis 2002 als Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester mit schwerstkranken Menschen gearbeitet. Durch inneren und äußeren Wandel folgte eine Phase der beruflichen Neuorientierung. In ihrer selbstständigen Tätigkeit hilft sie heute den Menschen zur Selbsthilfe in Seminaren, Kursen und Vorträgen mit den Themen: Sheng Zhen Gong - Meditation, Klangschalen, Entspannung, Stressbewältigung und Work – Life – Balance. Mehr dazu auf: www.lebendigsein.at

Anmeldung bis zum 1. März bei Helga Danner (Tel. 8688 oder 0664 120 3909): Die erste Einheit am 7.03.2017 kann als „Schnuppereinheit“ besucht werden.

Bitte **bequeme Kleidung, Matte oder Decke** mitbringen.