


**FRAUEN
QIGONG**

**IN DER
KLANGARCHE
FRÜHWILEN
SCHWEIZ**

26-27|09|2015

MIT EVELYN HEIM

www.evelyn-heim.de
www.klang-arche.ch

An diesem Wochenende dürfen sie ihre weiblichen Lebenskräfte entdecken und stärken, um sich wieder mehr mit Körper und Seele verbunden zu fühlen, sich zu akzeptieren und zu lieben, so wie sie sind. Sich wohlfühlen, die Quellen weiblicher Kraft mit Freude in sich entdecken und zur Ruhe kommen, sind die Hauptanliegen dieses Workshops. Die hauptsächlich kreisenden und wiegenden Übungen aus dem altchinesischen, traditionellen Frauen-Qigong unterstützen die Lebenszyklen der Frau (Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre) und machen die Wirbelsäule locker und frei.

Durch schamanischen Tanz und das Tönen, spüren sie ihre ursprüngliche, weibliche Kraft. Mit geführten Meditationen (auch im Liegen) und Selbstmassagen fördern wir die Haltung von Ruhe und Gelassenheit; der Geist wird klar, das Herz weit. Sie lernen spezielle Akupressurpunkte kennen, um Blockaden zu lösen (Kopfschmerz, Menstruationsbeschwerden etc.), erhalten Ernährungstipps aus der 5-Elemente-Ernährung (TCM), um ihre Gesundheit zu stärken und zu unterstützen. Heiter und gelassen, mit vielen neuen Inspirationen kommen sie kraftvoll in den Alltag zurück.

Dieses Seminar eignet sich für Frauen jeglichen Alters und Konstitution.

Evelyn Heim, Dozentin für Qigong und Taichi (DQGG u. DDQT), Mineralstoff- und Ernährungsberaterin in München, unterrichtet seit 13 Jahren in verschiedenen Institutionen und Ländern. Mit Freude vermittelt sie das Wissen der alt-chinesischen Tradition zur Kultivierung der geistigen, körperlichen und seelischen Gesundheit. Ihr Schwerpunkt bei ihren Unterrichtsstunden ist die Frau, dessen Wissen sie von Frau Dr. Liu Yaffei und Frau Zhou Yi erhielt und sehr dankbar ist, dies an alle Frauen weitergeben zu dürfen.

TERMIN_

Samstag 26.09. von 10 – 17 Uhr
Sonntag 27.09. von 10.30 – 14 Uhr

PREIS_

130 SFR/125 Euro

ANMELDUNG_

Klangarche, Gudrun Broziat
Tel. 0041-(0)71-6644050