

Einführungskurs in die Körpermeditation mit Shibashi- Qi Gong- Tai Ji

Was können diese Formen von Körpermeditation bewirken?



- Auflösung von Blockaden und Verspannungen.
- Harmonisierung aller Körperfunktionen.
- Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte.
- Präsenz und geistige Fitness.
- Persönliche Weiterentwicklung.
- Innere Ruhe und Kraft aus der Mitte.
- Wachsen in der Achtsamkeit und Liebe.
- Spirituelle Erfahrungen.

In der immer lautereren und schnelllebigen Zeit sind wir besonders herausgefordert, den Einklang mit unserem Körper, Geist und Seele zu finden und zu pflegen. Eine gute Erdung und Verbundenheit zur Erde ermöglicht uns Wachstum in die grosse Weite des Himmels.

In diesem Einführungskurs lernen Sie die fünf Elemente vertieft wahrzunehmen und kommen mit den fünf Wandlungen, nach Chungliang Al Huang, in Berührung.

Die fünf Elemente, auch fünf Wandlungen genannt: Erde, Feuer, Wasser, Luft-Holz und Metall helfen uns, mit unseren Körperenergien in einen harmonischen Fluss und Ausgleich zu kommen.

Körperspiritualität bedeutet in diesem Zusammenhang: Immer mehr geistige und seelische Verspannungen loslassen lernen, gegenwärtig im Augenblick ankommen und sich mit der liebevollen Lichtkraft – ich nenne es Gott - verbinden.

Samstag, 2. Februar 2019 von 09.00 – 13.30h

Kosten: 60.-, inkl. Kafipause und Snacks
Kursort: Begegnungsraum im Pfarreizentrum Weggis
Mindestteilnehmende: Der Kurs findet ab 5 Personen statt.

Ich freue mich auf die Begegnung mit Ihnen!

Anmeldung und Fragen richten Sie bis spätestens **27. Januar 19** an:
Karin Marti, Shibashi – Qi Gong – Tai Ji Leiterin
Tel: 077 45 166 35 oder karin.marti@seepfarreien.ch