



# Zeit für Sich

## Wohlfühltag

27.06.2020

## Herzenergie stärken

28.06.2020

im Studio für Qi Gong  
„Lebensschwünge“

Weidenstraße 11 • Faistenhaar

**Weitere Infos und Anmeldung unter:**

**Ute Jäpel 0171-7550958**

**Weidenstraße 11 • 85649 Faistenhaar**

**Studio für Qi Gong, Yoga, Bewegung „Lebensschwünge“**

# Zeit für Sich

## Wohlfühltag

„Zur Ruhe kommen und Energie tanken“

27. Juni 2020 von 10.00 – 17.00 Uhr / 90,- €

Der Tag beinhaltet einfache und wohltuende Übungen, um zu entsleunigen und bei sich selbst wieder anzukommen.

Wir bringen Körper, Geist und Seele über Klangschalen, Qi Gong Bewegungen, Entspannungsübungen, Akupressur, Meditation und Atem, in die Stille und in Einklang, um zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen und Energie zu tanken.

### Inhalte am Samstag:

- Klangerleben & Klangmeditation, um in die Ruhe zu kommen.
  - Qi Gong, heilsames strömen von Energie und Wärme.
- Entspannungsübungen zur Stärkung der inneren Balance.
  - Atemübungen, um im Hier und Jetzt zu sein.
- Akupressur-Gesundheitspunkte für das Wohlbefinden.

## Herzenergie stärken

„Heilungsrituale für Körper • Geist • Seele“

28. Juni 2020 von 10.00 – 17.00 Uhr / 90,- €

Der Tag beinhaltet einfache und wohltuende Übungen, um Körper, Geist und Seele auf Herzebene in Einklang zu bringen.

Durch Heilungsrituale mit Klang, Bewegung, Visualisierung, Atmen, Meditation, begegnen wir uns auf Herzebene, nehmen den eigenen Herzraum wahr, öffnen uns für die Selbstheilungskräfte unserer Seele und stärken unsere Herzenergie.

### Inhalte am Sonntag:

- Visualisierungs- und Bewegungsübungen.
- Klangschalen und ihre heilsamen Schwingungen.
  - Wahrnehmungsübungen für den Herzraum.
- Herzenergie stärken durch Mitgefühl, Vertrauen, Freude.
- Die heilende Kraft des Atmens, der Schlüssel zur Gesundheit.

## Seminarleitung:

Christine Lutz 0176-50173873 - [www.christine-lutz.net](http://www.christine-lutz.net)

Harald Hasenöhrle 0160-4123760 - [www.gesundheitspfad.de](http://www.gesundheitspfad.de)