

CAMPELLE - DUFT QIGONG AUF DEM CAMPUS IM MAI - CAMPELLE

Wenn die täglichen Herausforderungen auf einmal Druck erzeugen und scheinbar schwer zu bewältigen sind:

- Sie sich z.B. dünnhäutig und empfindlich zu fühlen beginnen,
- Verspannungen und
- Kopfschmerzen,
- Müdigkeit und Schlafprobleme,
- Stimmungsschwankungen,
- Infektanfälligkeit,
- sinkende Belastbarkeit oder
- mangelnde Konzentrationsfähigkeit

die Leistungsfähigkeit einschränken, dann stellt sich die Frage:

Unsere Zähne putzen wir jeden Tag, doch wie „putzen“ wir unsere gesunde Konstitution?

Wir lernen uns kompetent zu ver-ausgaben, doch wie schaffen wir es, uns kompetent zu regenerieren?

Duft Qigong ist in intensiven Lernphasen, vor Prüfungen, aber auch im ganz normalen Alltag eine Methode, um innerhalb von 7-15 Minuten eine hocheffektive Regenerationszeit einlegen zu können.

Termin 1: 11.5. und
18.5.2011, 19.00-21.30 Uhr

Termin 2: 27.5.2011, 14.00-18.30 Uhr

Kosten: 60,00 Euro

Anmeldung : Kyra Golibrzuch:
04861/610517

Nähere Informationen auch bei Silke Nicoline Hansen/ESG-Campelle

Duft Qigong ist eine kleine Sequenz aus dem medizinischen Qigong - im deutschen oft übersetzt als "chinesische Heilgymnastik" - es eröffnet die Möglichkeit, den eigenen Körper mit minimalem täglichen Einsatz auf den verschiedenen Ebenen zu stärken.

Duft Qigong kann unter anderem in folgenden Bereichen wirken:

- Stress abbauend und entspannend
- Konzentration fördernd
- Verspannungen und Rückenschmerzen lösend
- Herz und Lunge stärkend
- Asthma und Allergien lindernd
- körperliche und seelische Entgiftung unterstützend

Bei Bedarf können die Übungen auch im Sitzen oder im Liegen ausgeführt werden.

Bitte mitbringen:

- dicke Socken
- Bequeme Kleidung
- Schreibzeug
- warme Getränke

Überweisung des Teilnahmebeitrages bis spätestens zwei Tage vor Beginn des Workshops:

Kyra Golibrzuch
Kto.Nr.: 1500 41 3 41
BLZ: 217 500 00
Nord-Ostsee-Sparkasse



Kursleitung:
Kyra Golibrzuch
Diplom-Geographin
Qigong Lehrerin
Heilpraktikerin mit eigener Praxis

◦◦◦ Qigong
Schüßlersalze
Energiearbeit
Klassische Homöopathie

Anmeldung und Informationen unter: 0 48 61 / 61 05 17