

Die Kraft der Gegenwart

Atemerfahrung im QiGong

„Möge ich wissen, wie ich die Samen der Freude täglich in mir nähren kann.“ aus der buddhistischen Liebende-Güte-Mediation

Wir üben, anzukommen in Ruhe und Gelassenheit. Ruhe bringt Klarheit. Die angeregte vertiefte Atmung beruhigt unseren Geist. Wir üben, im gegenwärtigen Moment zu sein. Es ist Zeit zum Nachspüren, zum Fühlen und Wahrnehmen und für persönliche Themen.

Einfache Übungen helfen uns dabei, der inneren Stimme zu lauschen und die Kraft des Augenblicks zu erleben. Im Laufe des Wochenendes werden wir versuchen herauszufinden, wie wir diese Erfahrungen im alltäglichen Leben integrieren können.

Übungsabläufe des Qigongs und der Atemlehre sowie Tanz und Malen begleiten uns durch das Wochenende.

Am Samstagnachmittag besteht die Möglichkeit einer Einzelsitzung.

Leitung: Daniela von Stosch und Katja Grünewald
www.raumfuerneueperspektiven.de

Zeit: Beginn Freitag, 16.11.18 14.30 h mit Kaffetrinken
Ende Sonntag, 18.11.18 14.00 h mit dem Mittagessen

Kosten: € 245,-- zzgl Unterkunft und Verpflegung

Ort: Domicilium, Holzkirchener Str. 3, 83629 Weyarn

Anmeldung und Information: Tel.: 08020 904851