

Shibashi – Meditation in Bewegung

Die 18 Bewegungsfolgen für mehr Vitalität und Lebensfreude

Intensivwochenende in Qi-Gong vom 28.-30. Juni 2019
im Seminarhaus „Zeit für mich“ in Paska



Diesem Seminar schaue ich mit besonderer Vorfreude entgegen, denn es findet auf der großen Wiese vor Patricias Scheune statt! Das gemeinsame Üben in der Natur beschenkt uns unmittelbar mit der Lebensenergie, die aus der Erde durch uns strömt.

Shibashi öffnet unsere Meridiane, löst Spannungen in unseren Muskeln und Gelenken und steigert unsere Lebenskraft. Gegenwärtig im Hier und Jetzt gelingen die meditativen Formen mit immer größerer Freude und Leichtigkeit.

Die Kurzform der „5 Jahreszeiten“ können Sie im Anschluss an das Seminar selbständig zu Hause weiterüben und die kraftvolle Yang-Form „Wu-Shu“ schleudert unsere Energie regelrecht nach außen.

TeilnehmerInnen, die bereits ein Seminar besuchten, erlernen neue Bewegungsbilder der insgesamt 18 Figuren.

Wissenswertes aus der taoistischen Philosophie sowie Übungen zum Erden und Zentrieren runden den Workshop ab.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ich freue mich auf Sie!

Ingeborg Jäger

Inge Jäger absolvierte ihre Qi-Gong-Ausbildung in Luzern bei Antoinette Brem und Barbara Lehner.

Shibashi schenkt ihr eine wunderbare Balance in ihrem Beruf als Musikerin und Pädagogin. Sie lebt seit 2008 in Berlin.

Das Seminar findet am Freitag von 18-20 Uhr,
am Samstag von 10-13 Uhr und von 15-18 Uhr
und am Sonntag von 10-12:00 Uhr in der Natur statt.

Die Kursgebühr beträgt 120 Euro und wird bar vor Ort an die Kursleiterin entrichtet.

Um einen Kostenanteil für die Verpflegung während des Kurses wird gebeten. Übernachtungsmöglichkeiten sind im Seminarhaus und in den umliegenden Orten vorhanden.

Kontaktieren Sie mich gerne bei Rückfragen.

Um eine Anmeldung wird bis zum 22. Juni 2019 gebeten.

Seminarhaus Paska (Thüringen): 036483 / 173 999

Ihre Gastgeberin
Patrica Wulff