

Qi Gong

um das Herz zu befreien

Seminar
Samstag, 03.06.23
10:00 - 13:00 Uhr
13:30 - 17:15 Uhr

- **Macht gelassener, entspannter und zufriedener**
- **Entlastet das Herz**
- **Wirkt ausgleichend auf den Kreislauf und Blutdruck**
- **Emotionen beherrschen lernen und ausgleichen**
- **In die Ruhe und Stille gehen**
- **Sensibilisiert für Körper und Energie**

Nach der TCM hat unser Herz die zentrale Bedeutung. Es wird als die Wurzel oder auch der Herrscher bezeichnet. Das heißt, dass mein Glück oder Unglück von dem Zustand meines Herzens, meiner Emotionen abhängt. Ist mein Herz freier von belastenden Emotionen, dann kann das Qi frei fließen und mir geht es besser. Mit diesem Seminar, das ich in zwei Teilen am Samstag unterrichten werde, starte ich einen Versuch, dass es uns allen nachher viel leichter ums Herz sein wird. Wir werden unseren Körper mit Bewegungsübungen vorbereiten und mit vielen stillen, meditativen Übungen schauen, dass wir in die Leichtigkeit kommen.

Bringen Sie dazu bitte bequeme, warme Kleidung (bitte auch warme Socken) mit, in der Sie sich gut bewegen können und sich wohlfühlen. Bringen sie eine Decke und wenn vorhanden, eine Yogamatte, sowie einen kleinen Spiegel mit. Denken Sie bitte auch an etwas zu essen und zu trinken.

Die Übungen sind für Frauen und Männer aller Altersstufen erlernbar, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieses Seminar findet im großen Saal des Begegnungszentrum Meerwiese, an der Meerwiese 25, 48157 Münster statt und bei gutem Wetter vielleicht auch zeitweise draußen. Das werden wir dann noch absprechen.



Leitung und weitere Infos:

Volker Nowak-von der Way
Qi Gong Lehrer, Nordic Walking Lehrer
qjway@web.de, www.qi-way.de, 017623465198

Anmeldung und Informationen:

Anna Krückmann Haus e.V.
Friedensstraße 5, 48145 Münster
Tel.: 0251 /392908-0
info@anna-krueckmann-haus.de
Mo. Di. Do.: 9 - 12 Uhr, 15:00 - 17:30 Uhr,
Mi.: 15:00 - 17:30 Uhr,
Fr.: 09:00 - 12:00 Uhr
oder online:
www.anna-krueckmann-haus.de