

Mit HUI CHUN GONG in die gesunde Mitte



Sie haben Interesse an Hui Chun Gong und möchten herausfinden, ob es „das Richtige“ für Sie ist? Ich lade Sie ein, mehr über diese ganz besondere Form des Qi Gong zu erfahren und die wunderbare Wirkungsweise dieser harmonischen Bewegungsabfolgen selbst zu spüren und für sich zu entdecken.

Mein Wunsch ist es, dass sich meine Teilnehmer*innen von der ersten Minute an wohlfühlen und die gemeinsame Zeit als „Mini-Auszeit“ vom Alltag erleben können – zum Innehalten, Loslassen und Krafttanken. Deshalb finden die Workshops in kleinen Gruppen statt (max. 9 Personen) und in Räumen mit ganz besonderer Wohlfühlatmosphäre! Es ist mir eine Freude, Sie in das neu eröffnete Seminarhaus des Bachbauernhofs in Alpirsbach/Ehlenbogen einzuladen. Die Räume wurden nach ökologischen Gesichtspunkten mit historischen Baumaterialien und heimischem Weißtannenholz umgebaut – so nutzen wir ganz nebenbei noch die ätherischen Öle der Weißtanne mit ihrer erdenden und entspannenden Wirkung!

Schnupperworkshop Hui Chun Gong in der Vorweihnachtszeit

Samstag, 07.12.2019 von 9.30 Uhr bis 14.30 Uhr (1 Termin)

Bei diesem Workshop erfahren Sie alles über die Grundlagen der Hui Chun Gong Übungen, die auch „die geheimen Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser“ genannt werden. Sie erlernen einen Teil der 16 Übungen und lernen wichtige Energiepunkte kennen. Durch das meditative Üben gewinnen Sie Abstand vom Stress des täglichen Lebens und spüren, wie wohltuend es ist, wenn der Atem wieder frei fließen kann. Erleben Sie den Workshop als Zeit der Achtsamkeit.

Kosten: 66 EUR inkl. Getränke

Anmeldefrist: 30.11.2019

Schnupperworkshop Hui Chun Gong zum Jahresbeginn

Samstag, 25.01.2020 von 9.30 Uhr bis 14.30 Uhr (1 Termin)

Beschreibung und Kosten siehe oben. Anmeldefrist: 15.01.2020

Aufbaukurs Hui Chun Gong – 2 Termine

Samstag, 08.02.2020 und Samstag, 07.03.2020 / jeweils von 9.30 Uhr bis 14.30 Uhr

Ihnen hat der Schnupperworkshop gefallen? Dann freue ich mich über Ihre Anmeldung zum Aufbaukurs, bei dem die bereits bekannten Übungen vertieft und die restlichen Übungen erlernt werden. Bei dem Aufbaukurs lernen Sie außerdem, wie Sie das Üben durch Aktivierung der Vorstellungskraft (YI) noch intensiver erleben können und noch mehr Lebensenergie (CHI) tanken können. Hui Chun Gong kann Ihnen dabei helfen, den Herausforderungen des Lebens mit Stärke und Gelassenheit zu begegnen.

Kosten gesamt (2 Termine): 128 EUR inkl. Getränke

Anmeldefrist: 31.01.2020

Hui Chun Gong für Fortgeschrittene

Für diejenigen, die mit Hui Chun Gong bereits vertraut sind, biete ich Übungstreffen an. Termine und Details auf Anfrage.

HINWEIS: Da die Teilnehmerzahl im Interesse der Teilnehmer*innen begrenzt ist, empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet.

ICH FREUE MICH AUF SIE ... 😊