Entspannt und voller Kraft

Freitag, 10. Nov 2023, 15:00 - 16:30 Uhr

Entspannt und voller Kraft

Wenn Du Dich nach einer entspannten Auszeit sehnst um Kraft zu tanken, abzuschalten und wieder ganz bei Dir anzukommen, dann bist Du hier genau richtig! Es erwarten Dich abwechslungsreiche Atem- und Dehnungsübungen, sowie Mudras und tief gehende Übungen und Haltungen aus der Sheng Zhen Meditation (eine herzöffnende Form des Qi Gong) ,die Dich erden und zentrieren. Sorgfältig ausgesuchte ätherische Öle und Akupressurpunkte unterstützen Dich zusätzlich dabei den Alltagsstress loszulassen. Abschließend lass dich mit einer kraftvollen Klangreise, wo mit verschiedenen Klangschalen, dem Kalimba, der Tanki, der Wellentrommel und dem Tam Tam Gong ein wunderbarer Klangteppich erzeugt wird, endgültig in die Entspannung fallen. Spüre wie der Energiefluss strömt , der Geist frei wird und zur Ruhe kommt. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, der Energiefluss und die Kreativität werden angeregt. Blockaden im Körper dürfen sich lösen und sowohl psychischer, als auch physischer Stress wird abgebaut.

Ab 4 Teilnehmern findet die Einheit statt.

Astrid Prassl

Anmeldung: (bis 05.11.2023)

Astrid Prassl
info@dreamon.at
0680 / 3215127
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 29,-
€ 27,- für LeNa Mitglieder

Eisenbergerhof

Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen