

# Achtsamkeit & Shaolin QiGong

10 Abende: 05.10.21 – 14.12.2021 (AUSSER 26.10.21)

Dienstags: 18.30 – 20:00 Uhr

Ort: BILDUNG und BERUF, Bahnhofstr. 8, Raum E

Preis: 120,00 Euro

Ca. 10 TN

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, ggf. Meditationskissen

Anmeldung unter: [kduchardt@bildungundberuf.com](mailto:kduchardt@bildungundberuf.com)

Kursinfo:

- Durch die Übung von Achtsamkeits-Meditation und Shaolin QiGong wird unser natürlicher Energiefluss im Körper harmonisiert und gestärkt - natürliche Energiereserven werden aktiviert
- Angestaute, verbrauchte Energie kann abfließen, neue Energie fließt nach - körperliche, mentale und emotionale Blockaden lösen sich
- Empathie und Mitgefühl werden gefördert - die Qualität unserer zwischenmenschlichen Beziehungen verbessert sich
- Die Übungen verleihen uns Kraft, Vitalität und Ausgeglichenheit - Stabilität, Koordination und Ausdauer werden verbessert
- Unsere Abwehrkräfte (Resilienz) werden gestärkt – Gesundheit, Wohlbefinden und Freude stellen sich ein
- Unser Stresslevel sinkt - wir sind gelassener
- Das Vertrauen in unsere Intuition wird gestärkt – wir treffen leichter Entscheidungen

[www.freeyourpotential.de](http://www.freeyourpotential.de)

