

Lama Qi Gong im Frankenwald?

Ja freilich – bei uns ☺



Machen Lamas Qi Gong? Nein, natürlich nicht, aber wir.

Was erwartet dich bei uns? Wir üben gemeinsam Qi Gong, wir wandern mit den Lamas auf den wunderschönen Döbraberg, wir nehmen ein gemeinsames Mittagessen ein, wir führen ein kleines Wünscherritual aus und natürlich meditieren wir gemeinsam am Ende unseres Workshop Tages.

Was ist Qi Gong? Qi Gong ist eine ca. 5000 Jahre alte chinesische Bewegungskunst. Sie ist eine der 5 Säulen der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Wir vereinen dabei unsere Atmung, richten unsere Konzentration nach **Innen** und führen im **Außen** fließende Bewegungen aus.

Ziel dieser Übungen ist das freie Fließen von Qi (Lebensenergie). Nach dem Prinzip von Yin und Yang verschmelzen hierbei äußere Bewegung und innere Ruhe. In unserer schnelllebigen Welt ein großes Geschenk, dass wir euch von Herzen mitgeben möchten.

Unsere Wanderung mit den wundervollen Lamas verbinden wir mit Ruhe und Achtsamkeit. Natürlich gibt es neben den schweigenden Phasen auch Zeit Fragen zu stellen, zu den Lamas, zur TCM und was sonst noch so sein möchte.

Nach unserem gemeinsamen Mittagessen aus der 5-Elemente Ernährung widmen wir uns einem kleinen, aber feinen Ritual zur Wunschmanifestation und beenden unseren Tag mit einer Meditation. Lass dich von uns mitnehmen auf eine Reise, raus aus dem Alltag, mehr zu Dir und der Natur. Einfach sein dürfen. Einfach DU.

Termine:

Samstag, den 08.06.2024 / Sonntag, den 07.07.2024 / Samstag, den 10.08.2024

8.00- 8.30 Uhr Begrüßung / Vorstellung

8.30- 9.00 Uhr Qi Gong

9.00-11.00 Uhr Lama am Döbraberg / Qi Gong

11.00-12.30 Uhr TCM Menü / Gespräche

12.30-14.00 Uhr kl. Ritual / Meditation / Verabschiedung

Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmeranzahl.

Energieausgleich je Teilnehmer inklusive Mittagessen 119€.