

Waldbaden einmal anders



Außerdem:
wöchentlich Qi-Walking
am Windgfällweiher

Monatlich Samstags: **QiWalking zu einem Kraftort**

Die 5 Wandlungsphasen durch QiGong-Übungen zu erfahren verhilft uns zu einem besseren Verständnis für uns selbst und die Natur mit Ihrem Jahreskreis.

Die 5 Wandlungsphasen

Frühling	Aufbruch / Neubeginn
Sommer	Expansion, Fülle, reifen
Spätsommer	Ernte, Genuß, Dankbarkeit
Herbst	sammeln, konzentrieren, reflektieren
Winter	Ruhe, in sich gehen

Das erwartet dich:

- ✓ **Qi-Walking** Lockerungsübungen vor allem für das Becken ermöglichen ein beschwingtes Gehen und eine Durchlässigkeit des gesamten Körpers.
- ✓ **Qi-Gong** Übungen, um Yin und Yang zu harmonisieren
- ✓ **Mentale Ausrichtung** mit innerer Klarheit lenken wir unsere Gedanken bewusst in die Richtung unseres Ziels.
- ✓ **Achtsamkeits-Training** durch bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers bei den Übungen.
- ✓ **Organwesen-Meditation**
- ✓ Außerdem profitierst du vom sogenannten **Biophilia-Effekt**

Ich habe besonders kraftvolle Orte in der Natur des Hochschwarzwaldes ausgesucht. Jedesmal besuchen wir einen anderen schönen Ort.

Termine Frühling-Sommer-Herbst 2018

29. April	Marien-Brunnen, Menzenschwand
19. Mai	Ursee, Lenzkirch
09. Juni	Mathisle-Weiher, Hinterzarten
14. Juli	Wurzelpfad am Feldberg
25. August	Schnepfhalde, Äulemer Kreuz
22. September	Feldsee, Feldberg

Änderungen vorbehalten!

Preis:	€ 25 pro Person / Termin Bei Teilnahme von 5 Terminen ist der 6. gratis
Dauer:	ca. 2-3 Stunden Beginn: 10 Uhr
Treffpunkt:	bitte bei Anmeldung erfragen
Mitzubringen:	gutes Schuhwerk, bequeme Kleidung

