

Craniosacrale Übungen zur Selbstbehandlung Workshop

Die Craniosacrale Therapie arbeitet an den Schädelknochen, der Wirbelsäule und dem Kreuzbein sowie an den bindegewebigen Strukturen. Unter dem Fluss unserer Gehirnflüssigkeit bewegen sich unsere Schädelknochen und das Kreuzbein in einem bestimmten Rhythmus. Jeder Schädelknochen und das Kreuzbein hat seine eigene Bewegung, die der Craniosacral-Therapeut ganz präzise erspüren kann. Befindet sich im Körper eine Verspannung, Veränderung oder Blockade, spiegelt sich diese im Craniosacralen System wider. Der Therapeut kann genau erfühlen, wo diese Blockade ist, welche Qualität sie hat und wie sich diese auf die gesamte Struktur des Körpers auswirkt. Darüber hinaus gibt es einfache Übungen zur Selbstbehandlung, mit der jedermann/jedefrau das Craniosacrale System harmonisieren und ins Fließen bringen kann. Wie das geht, das lernen Sie mit diesem Workshop! Sie werden mit diesen Übungen künftig ihre eigenen Heilkräfte ins Fließen bringen und die Konzentration stärken. Durch Meditationen werden Sie ferner zu Ihrer Kraftquelle geführt, die Sie stärkt und aus der Sie täglich schöpfen können. Zudem werden Übungen gemacht, welche die Wahrnehmung des eigenen Körpers schulen und mit denen Sie lernen, mit Stress besser umzugehen. Sie werden sich nach dem Wochenende erholt, entspannt und gestärkt fühlen.

Außerdem erhalten Sie am Ende des Workshops ein ausführliches Kursmanuskript, mit dem Sie zu Hause weiterüben und damit die Wirkung vertiefen können! Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen! Es wäre schön, wenn wir gemeinsam die Mittagspause gestalten würden; beispielsweise indem Sie einen Salat oder andere Inspirationen mitbringen!



Referentin: Vera Andriot
Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin

Termin: 30.06 – 01.07.2012, Samstag 10:00 – 17:00, Sonntag 9:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: € 175,-
Referentin: Vera Andriot

QiGong der bedingungslosen Liebe

Sanfte Übungen aktivieren den Qi (Lebensenergie) Fluss und lösen Blockaden. Bedingungslose Liebe, die in unser aller Herzen wohnt, darf fließen. Harmonie, die von Innen kommt wird spürbar.

Einzelabend: Dem Herzen lauschen

Qi-Gong Abendseminar

Mit meditativen Übungen zum Loslassen, Entspannen und Herzöffnen. Zur Ruhe kommen und ins eigene Herz lauschen. Horchen ... spüren was es braucht, was gut tut. Die Energiequalitäten der jeweiligen Jahreszeit: Frühjahr (Öffnung / Wachstum) und Winter (Kräftesammeln / innere Zentrierung) unterstützen diesen Prozess.

Termine: 26.04.2012 u. 18.10.2012, jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr
Kursgebühr: € 26,-
Referentin: Gerlinde Laschalt



Referentin: Gerlinde Laschalt,
Zert. Sheng Zhen QiGong Lehrerin,
Diplom für Gesundheits- und Krankenpflege,
Dipl. Body-Vitaltrainerin

Auffrischungstermin

Healing Qi-Gong

Sheng Zhen Healing QiGong: Wir wiederholen und vertiefen die sitzend ausgeführten Bewegungen vom Teil 1 des "Healing QiGong".

Termin: 26.04.2012 von 16:30 – 18:00 Uhr
Kursgebühr: € 15,-
Referentin: Gerlinde Laschalt