



WORKSHOP I

Mit Shiatsu & den 5 Elementen zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden ELEMENT METALL – Lunge & Dickdarm

Woher kommen unsere körperlichen Beschwerden? Lerne dich als GANZES kennen und verstehe wie das „System Körper-Geist-Seele“ zusammenspielt! In diesem Workshop lernst du, was du selbst tun kannst, damit...

- du weniger bzw. keine Schmerzen mehr hast
- du dich fitter und vitaler fühlst
- du deinen Körper besser spüren lernst
- du länger gesund bleibst
- du deine Energie in Fluss bringst
- du dir im Alltag selbst „Erste Hilfe“ leisten kannst

Inhalt Workshop I - Element Metall

- Was ist „KI“ bzw. „QI (Chi)“ – unsere Lebensenergie?
- Die Bedeutung der 12 Meridiane – was sind sie, wozu brauchen wir sie?
- Was versteht man unter DO-IN?
- Körperübungen - Aktivierung der Lebensenergie
- Einführung in das Element Metall - LUNGE & DICKDARM - Theoretische Informationen
- Lunge und Dickdarm am Körper kennen und spüren lernen
 - + Meridiane an sich selbst behandeln lernen
 - + Körperübungen für Lunge & Dickdarm
 - + Atemöffner
- Was tut Lunge & Dickdarm gut? (Kräuter, Öle, Nahrungsmittel)
- Meridian-Dehn-Übungen zum Element Metall
- Stundenplan des Körpers und die chinesische Organuhr
- 10 Regeln für eine gesunde Lebenspraxis
- Wickel zum selbst machen bei Erkältungsbeschwerden
- Meditation und Abschluss

Wann & Wo: 30. März 2019 von 9:00- 15:00 im **ZiL St. Stefan**

Anmeldung bis 25. März 2019

Kosten: € 119,- inkl. Mappe mit Skriptum
mit Frühbucher bis 20. März nur € 105,-

Mitzubringen: Yoga bzw. Gymnastikmatte, Decke & kleinen Polster,
bequeme Kleidung, warme Socken und Schreibzeug

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und bitten um Anmeldung unter
0660 400 14 89 oder office@zil-stmk.at.



Referentin:
Stefanie Bauer
Dipl. Shiatsu-Praktikerin