

Energetische Einstimmung auf den Jahreswechsel – **Qi Gong in der Natur** **mit Klang und Feuerritual:**

Altes loslassen & Klarheit für neue Wege schaffen.

Wann & Wo? Samstag, 17. Dezember 2022, von 13.30 bis 17.00 Uhr
in 3571 Zitternberg 102 (Gars am Kamp)

Im Rahmen dieser Nachmittagsveranstaltung machen wir erlebbar, wie wir mit Qi Gong*, Atmung und Klang zur inneren Ruhe finden können. Besonders in dieser bewegten Zeit, die uns alle immer wieder in innere Aufruhr versetzt, ist es wichtig, auch immer wieder innezuhalten – sowie zu reflektieren: Was will ich wirklich? Indem wir in unsere Mitte zurückfinden, können wir die eigenen Energien und Gedanken in Balance bringen und uns damit zu unserer inneren Stärke und Kraft zurückführen.

*Die ursprünglich aus China stammende Qi Gong-Tradition findet heute weltweit Anerkennung und wird vor allem zur Entspannung sowie vorbeugenden Gesundheitspflege praktiziert. Die Übungen schulen Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und führen so insgesamt zu einem besseren Körpergefühl.

Nach dem praktischen Übungsteil begehen wir gemeinsam ein Feuerritual, bei dem wir uns von Altem lösen: **Denn nicht der Wind, sondern das Segel bestimmt die Richtung.**

Wir laden Euch herzlich ein und freuen uns auf diesen gemeinsamen Nachmittag!



Voraussetzung: Keine Erfahrung mit Qi Gong erforderlich.

Kostenbeitrag: 50,- warme Getränke & kleiner Imbiss inklusive

Anmeldung (Die Teilnehmeranzahl ist mit maximal 12 Personen begrenzt).

Vera Bachner (T. 0699 13 13 6666, E-Mail: office@verabachner.at) oder

Klaus Gasselich (T. 0699 101 108 16, E-Mail: message@klaus-gasselich.at) oder

Renate Zrikat-Gasselich (T. 0670 559 59 25, E-Mail: servus@essensart.at).

***Hinweis:** Die Veranstaltung findet nur bei "winterlich-gutem Wetter" statt. Festes Schuhwerk, gemütliche, aber warme Kleidung, am besten "Zwiebel-Look" sowie Handschuhe, Haube, Schal ..., eventuell Decke als Sitzunterlage für die Zeit zwischen den Übungen mitbringen.*