

2 Methoden,
1 Tag, 2 Termine:

Samstag
31. Mai 2014
und
Sonntag
01. Juni 2014

The Work

nach Byron Katie

„ Prüfe Deine Gedanken, sie sind der Schlüssel zu Dir selbst“

Ein Seminar **und** Zwei Methoden

„Wo Aufmerksamkeit ist, da ist Energie.“

Qigong

Meditation in Bewegung

Heidi Gottschling-Teuschler

Coach für The Work

Eva Uhrmann

Qigong Lehrerin

„The Work und Qigong“

In diesem Seminar kombinieren wir Bewegungsübungen und Gedankenarbeit.

In **Qigong** nutzen wir achtsame Bewegungsformen, den Atem und die Vorstellungskraft um Blockaden zu lösen und einen freien Energiefluss zu ermöglichen. Qigong wirkt ausgleichend auf alle Bereiche des Lebens, auf Körper, Geist und Seele.

„**The Work**“ nach Byron Katie ist eine Methode stressige und trennende Gedanken zu überprüfen, die uns daran hindern im Hier und Jetzt zu sein. Vier Fragen und drei Umkehrungen zeigen den Weg.

Unser gemeinsames Ziel:

Ihrem Leben mehr Klarheit, Energie und Lebensfreude zu schenken.

Wir freuen uns darauf unsere Erfahrungen und unser Wissen mit Ihnen zu teilen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (aber auch nicht hinderlich :)

Bringen Sie Neugier und bequeme Kleidung mit.

Bei schönem Wetter „arbeiten“ wir auch im Freien.

Uhrzeit: 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort: Naturheilpraxis Heidi Gottschling-Teuschler
Abt Häfele Str. 26
85560 Ebersberg

Kosten: pro Person 80,00 €
incl. Getränke und Verpflegung

Anmeldung bitte bis **26. Mai 2014** per Telefon oder Mail

bei: Heidi Gottschling-Teuschler oder Eva Uhrmann
Tel.: 08092-232828 08092-851566
Email: heidi.gottschling@ebe-online.de info@natur-und-qigong.de
Homepage: www.herzensimpuls.de www.natur-und-qigong.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 8 Personen pro Termin!