



Termin

Sa, 10. März 2018
09.00 – 14.00 Uhr

Programm:

09:00 – 10:45 Uhr – Qigong
10:45 – 11:15 Uhr – Pause
11:15 – 12:00 Uhr – Aromavortrag
12:00 – 12:30 Uhr – Pause
12:30 – 14:00 Uhr – Yoga

Veranstaltungsort

Yogaraum Mattsee
5162 Mattsee, Passauer Str. 31
(gegenüber Fahrtraum)

Anmeldung

bis **05. März 2018** bei Claudia Müller
T. 0650/2419906 od. E. yoga-claudia@gmx.at

Mitzubringen

bequeme Kleidung, Yogamatte/Decke, Polster

Kursbeitrag

€ 79,- inkl. Detox-Snack und Unterlagen
wahlweise vor Ort Barzahlung od.
Überweisung auf AT36 2040 4009 0059 4648
(lautend auf Tuina Claudia Müller, Mattsee)

Veranstalter



- die Wohlfühlgemeinschaft von:
Andrea Ausweger (Aroma und Klang)
Claudia Müller (Yoga)
Wolfgang P. Paretta (Qigong)



Innerer Frühjahrsputz

Entgiften & Entschlacken mit Qigong, Aromen, Yoga und meditativen Klängen

Während der Körper im Winter auf Speichern der Nährstoffe programmiert ist und Fettreserven aufbaut, lässt er im Frühjahr seine Reserven leichter los. Mit gezielten Übungen aus dem Qigong und Yoga starten wir fit in den Frühling. Ätherische Öle und heilsame Klänge unterstützen diesen Prozess.

Leber-Qigong mit Wolfgang P. Paretta

Mit Übungen aus dem Medizinischen Qigong wird die Leberfunktion angeregt und der Lebermeridian gestärkt. Die körperbetonten Übungen basieren auf der Theorie der Meridiane und den fünf Elementen und wirken gezielt auf die Organe - Vitalität und Lebensqualität steigen. Die Leber steht in der 5-Elemente Lehre für das Element Holz und somit für den Frühling, den Aufbruch und die Reinigung.

Aromavortrag mit Andrea Ausweger

Ätherische Öle unterstützen die Aufrechterhaltung des Säurebasen-Haushalts – Reinigung des Körpers, Geistes und der Seele – wir riechen mit allen Zellen unseres Seins. Diese ätherischen Öle sind aromatische, leicht verflüchtigende Flüssigkeiten, destilliert aus Sträuchern, Blumen, Bäumen, Wurzeln, Büschen, Samen und Harzen. Erfahren Sie hier mehr über Vielfalt, Wirkung und Einsatzmöglichkeiten.

Yoga mit Claudia Müller und Andrea Ausweger

Diese Yogaeinheit ist wie eine innere Reinigung für Körper und Seele. Wir praktizieren Yogaübungen, die eine entgiftende Wirkung haben, und reinigende Atemübungen. Damit stärken wir unsere innere Mitte. Den Körper fühlen und in der Stille wahrnehmen was ich loslassen, gehen lassen möchte. Lass Dich begleiten auf der Reise zu Deiner inneren Weisheit.

Wir beenden die Veranstaltung in Entspannung und einer geführten Meditation. Andrea Ausweger unterstützt die Reinigung und das Loslassen mit den heilsamen Schwingungen von Klangschalen.

Der Weg entsteht, in dem man ihn geht ... (Chuang-Tzu)

www.sinnes-klang.at
Andrea Ausweger
5023 Salzburg, Heubergstraße 58
info@sinnes-klang.at | 0664/2460629

www.tuina-claudia.at
Claudia Müller
5162 Mattsee, Bajuwarenweg 2
yoga-claudia@gmx.at | 0650/2419906

www.qigong-kurs.at
Wolfgang P. Paretta
5101 Berghheim, Keltenweg 6a
info@qigong-kurs.at | 0680/1280408