



Termin

Sa, 26. Jänner 2019
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
5163 Mattsee, Passauer Str. 31
(gegenüber Fahrtraum)

Anmeldung

bis 21. Jänner 2019 bei Wolfgang P. Paretta
T. 0680/1280408 od. E. info@qigong-kurs.at

Mitzubringen

bequeme Kleidung, Yogamatte/Decke, Polster

Kursbeitrag

€ 79,- inkl. Snack und Unterlagen
wahlweise vor Ort Barzahlung od.
Überweisung auf AT28 1420 0200 1014 6896
(lautend auf Wolfgang Paretta, Bergheim)

Veranstalter



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



In der Ruhe liegt die Kraft

Kraft sammeln mit Qigong, Aromen, Yoga und meditativen Klängen

Der Winter steht in der Natur für die Ruhe und das Sammeln. Jetzt werden die Kräfte aufgebaut, die uns wieder in die aktive Zeit des Jahres bringen.

Mit gezielten Übungen aus dem Qigong und Yoga, unterstützt von ätherischen Aromen und wundervollen Klängen, stärken wir mit bewährten Techniken vor allem unsere Nieren, den Sitz unserer Lebensenergie.

Nieren-Qigong mit Wolfgang P. Paretta

Mit Übungen aus dem Medizinischen Qigong werden die innere Kraft und der Nierenmeridian 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 Niere steht in der 5-Elemente Lehre für das Element Wasser und für den Winter, den Stillstand und das Energie sammeln für das Jahr.

Aromavortrag mit Andrea Ausweger

Ätherische Öle mit therapeutischem Grad und das menschliche Blut haben die gleichen Aufgaben und Eigenschaften – sie schützen unter anderem den Organismus vor Erregern und leiten Regenerationsprozesse ein. Durch Einatmen und Diffundieren gelangen die Moleküle der ätherischen Öle in jede Zelle unseres Körpers und können so das harmonische Gleichgewicht wiederherstellen.

Yoga mit Claudia Müller und Andrea Ausweger

Mit Yogaübungen, Meridiandehnungen und speziellen Atemtechniken stärken wir Niere und Blase. Sind die Nieren gestärkt, können wir kraftvoll durch den Winter gehen. Ich dehne und öffne mich, ich wahre die Grenzen.

Wir beenden die Veranstaltung in Entspannung und einer geführten Meditation. Andrea Ausweger unterstützt den Aufbau unserer Lebensenergie (Qi) mit den heilsamen Schwingungen von Klangschaalen.

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
5163 Mattsee, Bajuwarenweg 2
yoga-claudia@gmx.at | 0650/2419906

www.qigong-kurs.at

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