

TCM - QiGong - Ernährung

Gesundheit und Lebenspflege
im Wandel der Jahreszeiten

SA, 09.02.2019 :

Frühlings-Workshop !

Aus der Serie von 5 Themen-Workshops zu den Jahreszeiten aus den Perspektiven der TCM und des QiGong:

- QiGong-Übungen für Leber u. Gallenblase, Elastizität & Flexibilität, Geduld & Gelassenheit
- Grundlagen aus der TCM zu den Organen, deren Funktionen u. den Meridianen
- Bezug zur Natur u. Jahreszeit und zur Ernährung nach den „5 Elementen“

Im runden Konzept der TCM zur Prävention und „Lebenspflege“ findet jeder seinen Einstieg - und Inspiration für den nächsten Schritt in Richtung naturgemäßer, ressourcenverantwortlicher Lebensweise...

SA, 09. Februar 2019, 14:00 - 17:00 Uhr im Kölner Golfclub

Freimersdorfer Weg 43, 50859 Köln-Widdersdorf

Kosten: € 38,-

Anmeldung bitte an: info@qihai.de

Die nachfolgenden Workshops finden statt am 11.05., 31.08. und 28.09.2019.

Wenn der Winter Abschied nimmt,
werden die Tage heller...

- aus Yin entsteht Yang!

Altes rausschmeißen und Platz für Neues schaffen,
nicht nur körperliches, sondern auch geistiges „Entgiften“,
das Austreiben und Entfalten mit frischer Energie
und damit der Drang zu neuem Wachstum!

Das Element Holz braucht Platz - und Geduld...



Nicola Maureder
QiHai - TCM & QiGong
www.QiHai.de