



und Entspannung am Samstag

mit Holger Aßmann

Heilpraktiker für Psychotherapie und Qigonglehrer

Erlebnisseminar

Informationen und Austausch zu den Themen
Stress, Burnout, Süchte und mehr,
gemeinsames Praktizieren und Selbsterfahrung mit
Qigong, Achtsamkeit, Atmung und Entspannung

keine Vorerfahrungen notwendig

**8. November von 10–18 Uhr
im Begegnungszentrum Ribnitz**

was erwartet dich:

ein entspannender Tag, der sich für uns alle dynamisch und spontan entwickeln darf

Qigong-Übungen aus den Bereichen:

Meridianklopfen und -dehnungen, Hui Chun Gong, Daoyin Shu, Ba Duan Yin, Yi Jin Jing

Traumreisen, Achtsamkeitsübungen, Atemübungen,

zum Ende Tiefenentspannung und Klangbad mit Klangschalen und Symphonic-Gong

bring bitte mit: lockere bequeme Sachen, Yogamatte, Kissen & Decke,

Neugier auf Austausch mit gleichgesinnten Menschen, neue Erfahrungen sowie tiefe Entspannung

Tee, Wasser, Mittagessen und Snacks sind für dich dabei

Anmeldung bitte 03821 88 92 110 oder 44104410@gmx.de

Teilnahme 60,- EUR