

Shiatsu meets Chan Mi Gong

„Frühlingserwachen“ Mit sich und anderen in Berührung sein

Herzliche Einladung zu einem Workshop mit Shiatsu und Chan Mi Gong, dem tibetischen Wirbelsäulen-Qigong. Mit diesen beiden verschiedenen Zugängen der TCM (Traditionellen chinesischen Medizin) wollen wir die aufsteigende Frühjahrsenergie begrüßen und in unserem Körper erfahrbar machen.

15. März 2025

10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Heimat Bärenweiler/ Kißlegg

Kosten: 60,- €

Shiatsu ist eine traditionelle Körperarbeit aus Japan, basierend auf den Grundlagen der TCM.

Es wird mit Daumen, Fingern und Händen gehalten, gelehnt, berührt...

Auf dem Boden und in bequemer Kleidung.

Innere Räume können bewusst erfahren, genährt und in Balance gebracht werden.

Das Ki ("Lebensenergie") kommt ins Fließen und der Geist beruhigt sich.

Chan Mi Gong wird auch Wirbelsäulen-Qigong genannt und hat seinen Ursprung in Tibet. Im Mittelpunkt des Chan Mi Gongs steht die natürliche Bewegung der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule ist unser wichtigster Energiespender, sie speist alle Organe und das Blut. Eine lebendig schwingende Wirbelsäule öffnet unsere Zellen, fördert den Energiefluss im ganzen Körper und weckt das innere Lächeln. Sie reinigt und stärkt den ganzen Organismus. Mit Hilfe der Vorstellung und feiner Körperwahrnehmung bei unseren Übungen aus dem Chan Mi Gong spüren wir den vielseitigen wohltuenden Bewegungsmustern der Wirbelsäule nach und erfahren ihre belebende Wirkung.

Anmeldung bei:

Silvia Dodek Mobil: 01575 8460 318

eMail: silvia.dodek@online.de

Barbara Dentler Tel.: 07563 2001

eMail: dentler@gmx.de

Link: ...Bärenweiler



Silvia Dodek

Physiotherapeutin, lokai Shiatsu- Praktikerin

Barbara Dentler

Logopädin, Qigong-Lehrerin
für Kinder und Erwachsene
Chan Mi Gong-Kursleitern

