



QI GONG

SPREEWALD

WOCHEN- ENDKURSE ²⁰₂₀

Qi Gong für Seelische Kraft
und körperliche Ausgeglichenheit

IHRE TRAINER

Thomas Schlott

Kursleiter für authentisches
medizinisches Qi Gong

Silke Ahrend

Psychologische Psychotherapeutin
Trainerin emotionaler Kompetenzen

www.spreewald-qi-gong.de

WOCHENENDKURSE VOLLER ENERGIE UND ENTSPANNUNG FÜR IHR EMOTIONALES STRESSMANAGEMENT | BEGLEITEN SIE UNS AUF EINER QI GONG REISE ZU SICH SELBST. PREIS 180 € PRO PERSON.

Eine teilweise Erstattung der Kursgebühr durch Ihre gesetzliche Krankenkasse ist möglich. Kurs ID 20181007-1049966

BETRACHTUNG VON VIER ASPEKTEN:

Erdung und Achtsamkeit: wir lernen unseren Alltagsstress zu unterbrechen und innezuhalten.

Stressbewältigung und Selbstberuhigung: Konzentration auf sich selbst aktiv zu beruhigen und zu entspannen. **Umgang mit Grenzen der eigenen Belastbarkeit:** eigene Grenzen erkennen, sowie klar und entschieden abzugrenzen. **Ressourcenaktivierung:** Vertrauen in die schon vorhandenen eigenen Fähigkeiten stärken, aus denen wir Kraft und Zufriedenheit schöpfen.

In diesem Wochenendkurs stellen Sie sich ihre persönliche Liste kurzfristiger Sofortmaßnahmen gegen akuten Stress und langfristig wirkender Qi Gong-Übungen zusammen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

TERMINE 2020 IM SEEHOTEL
WILLISCHZA WEG 69 | 03096 BURG/SPREEWALD

15.02. - 16.02. | 13.06. - 14.06.
26.09. - 27.09. | 21.11. - 22.11.

BEGINN JEWEILS

SA 9 - 12 UHR & 14 - 17 UHR
SO 9 - 12 UHR & 14 - 17 UHR

Anmeldung sofort möglich unter:
SPREEWALD-QI-GONG | Ringchaussee 24
03096 Burg (Spreewald) |
Mobil: +49 176 100 41 620 |
info@spreewald-qi-gong.de
www.spreewald-qi-gong.de