



YANGSHENG

4 Abende für ein gesundes und glückliches Leben
mit Doris Wansch (www.freudedeslebens.at)

Bunte Mischung von Übungen und kurzen Informationen aus den Bereichen Qi-gong, Yoga, Atmung, Bewegung, Energetik und Mentalem, Mediation, uvm.
Inkl. Unterlagen zum Nachlesen
Für Jeden – unabhängig von körperlicher Fitness oder Beweglichkeit

Mittwoch | 06.03.2019 | 18.30 – 20.00 Uhr | Gemeindeamt, alter Sitzungssaal

Mehr Energie im Alltag – Kraft tanken und behalten

Energielos? Kraft tanken als Vorbereitung auf den Alltag. Unsere Energieleitbahnen aktivieren, für eine ganzheitliche Versorgung und einen durchgängigen Energiefluss. Schutz, Erdung und Abgrenzung, weil die Themen der Anderen eben nicht unsere sind.

Mittwoch | 20.03.2019 | 18.30 – 20.00 Uhr | Gemeindeamt, alter Sitzungssaal

Körperwahrnehmung – sich wieder spüren

Die Zeichen des Körpers wieder wahrnehmen, um Krankheiten vorzubeugen. Mein Körper sprach „sei lieb zu mir“ – ganzheitliche Pflege von Körper, Geist und Seele. Verspannungen selbst lösen mittels progressiver Muskelentspannung.

Mittwoch | 03.04.2019 | 18.30 – 20.00 Uhr | Gemeindeamt, alter Sitzungssaal

Glück und Flow – das Leben im eigenen Fluss genießen

Eine Phantasiereise zum Glück. Die „Power-Ressourcen“ Achtsamkeit, Loslassen und Dankbarkeit. Lachen ist die halbe Miete.

Mittwoch | 17.04.2019 | 18.30 – 20.00 Uhr | Gemeindeamt, alter Sitzungssaal

Positiv denken und fühlen – wie unsere Einstellung unser Leben verändert

Unseren Verstand mal in die Pause atmen. Negative Gedanken und Gefühle abschütteln und abfließen lassen. Wieder zur Ruhe kommen – für die Freude entscheiden.

Kosten: € 15,00 pro Abend (€ 10 Ermäßigung bei Buchung aller vier Abende)

Anmeldung: bei Claudia Pickl, Gemeindeamt (Bürgerservicestelle)

Tel.: 07262/61155-31; E-Mail: gesundegemeinde.schwertberg@gmail.com

