

Fortbildung für Erwachsene

## **5 - Organe – Qigong inklusive 5 Vorübungen**

**12.11.2022, Samstag von 10 bis 20 Uhr (mit 2-stündiger Pause)**

**Pflegen Sie mit mir Ihre fünf Yin-Organen.**

Die Übungen widmen sich den Organen: Lunge, Niere, Leber, Herz und Milz. Gleichzeitig werden auch deren fünf Partner-Organen gestärkt.

Die Organaktivitäten werden durch die Übungen angeregt und die entsprechenden Energieleitbahnen (Meridiane) geöffnet.

Weiterhin üben wir die 2 Vorübungen, wobei die erste Vorübung aus 4 Teilen besteht. Diese Übungen gleichen das Feuer und das Wasser in uns aus. Sie entfachen unsere Herzenskraft und lassen uns als Teil des großen Ganzen wahrnehmen. Sie bereiten uns optimal auf die fünf Hauptübungen vor.

In der Theorie gehen wir auch auf die entsprechenden Energieleitbahnen der fünf Yin-Organen ein. Die Übungen sind einfach und sanft.

Inhalte:

- Vermittlung der zwei Vorübungen zum Zyklus, bestehend aus insgesamt fünf weiteren Übungen
- Vermittlung des Zyklus des „5-Organen-Qigong“
- Energieleitbahnen der fünf Yin-Organen.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Kosten: 120,- €, bei Eingang der Anmeldeunterlagen bis 28.10.2022 (Frühbucher)

130,- € bei Anmeldung nach 28.10.2022

Ort: Yoga & Gesundheit e.V.  
Bonner Platz 1  
80803 München