

„Gesundsein“ kann man lernen!

Einladung zum Seminar

Thema: **Bewegung im Leben**
"Wer glaubt, keine Zeit für körperliche Fitness zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen."

Referenten: Lena Niskanen Hp/Roland Osswald

Termin: **Montag, 19. Februar 2018, Beginn 17:30 Ende 19:00 Uhr**
danach die jeweils folgenden 4 Montage (26. Februar, 5. März,
12. März 19. März

Ort: Seminarhaus NETZWERK, Werkstraße 14, 84513 Töging a. Inn, Raum W40

Teilnahmegebühr 90 € pro Person

Teilnehmer min. 8 bis max. 20 Personen

Bitte mitbringen: Bequeme und sportliche Kleidung, warme Socken/Hausschuhe sowie eine Decke.

Unsere nächste Veranstaltung ist am 19. Februar 2018 im Seminarhaus NETZWERK in Töging statt. Dieser „Schnupper DO-IN in der Fastenzeit“ ist ein Kurs über fünf Abende.

Lena Niskanen und Roland Osswald beschäftigen sich mit Bewegung im Leben. Im Mittelpunkt stehen DO-IN Übungen und Meditation. Sie erlernen eine Abfolge von Bewegungs- und Atemübungen in der Tradition der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Im Fokus der Übungsreihe stehen die Dehnung und die darauf folgende Entspannung der 12 Hauptmeridiane. Diese können Sie auch zu Hause und am Arbeitsplatz ausüben. DO-IN und Qi Gong regen unsere Selbstheilungskräfte an, stärken die Mitte und unterstützen das Verstehen energetischer Vorgänge in unserem Körper. Um Stille einen gebotenen Raum zu geben, schließen wir jeden Teil mit einer Meditation ab.

Seminarinhalte:

- Atem- und Bewegungsübungen
- das Heilende Tao in 7 Stufen (z. B. Stufe 4 Ernährung)
- Meridiandehnungen
- die 5 Wandlungsphasen (Organuhr, Biorhythmus)

Nehmen Sie sich Zeit für dieses Schnupper DO-IN in der Fastenzeit. Es wird sich für Sie lohnen. Bitte melden Sie sich mit dem Anmeldeformular an (Fax 08631 9001-307 oder h.demmelhuber@demmelhuber.de).

Mit freundlichen Grüßen

AK Wirtschaftsförderung

Hans Demmelhuber sen.

Anlage