

## ***Qi Gong & more***

mit Irene Gartner

jeden 2.Dienstag

15.00 – 17.00 Uhr

Kfl: 5 Euro, Nicht-Kfl: 10 Euro

10-er Block: Kfl: 40 Euro, Nicht-Kfl: 80 Euro

Anmeldung: 0650 2324531



Gemeinsam tauchen wir ein in eine Welt, in der es nichts zu tun gibt außer uns immer wieder mit unserem Herzen zu verbinden, unseren Atem zu spüren und im Jetzt zu sein. QI GONG ist einer von vielen wunderbaren Wegen, die uns dabei unterstützen.

Den Abschluss bildet eine ebenso einfache wie wirkungsvolle Übung, die wir uns gerne mit in den Alltag nehmen – die *Brain Heart Coherence*. Indem wir mit einer Hand sanft unser Herz berühren und dabei tief ein- und ausatmen, erfahren wir, wie lediglich der kleinste Hauch eines positiven Gefühls (Dankbarkeit, Wertschätzung, Mitgefühl, Fürsorge) ausreicht, um unserer Seele nahe zu sein.

All das geschieht in dem Vertrauen, dass der in uns entstandene Frieden zum Frieden der gesamten Erde beiträgt.