



Kung Fu - in die Mitte kommen

Meister Li Quan zeigt uns Techniken aus der taoistischen Gesundheitstradition, die eng mit Kung Fu verwoben sind.

Im Wesen ist es mehr, als eine Kampftechnik. Es integriert medizinisches Wissen über Kräuter und Heilung – stärkt den Fluss der Lebensenergie und führt uns zum verloren gegangenen Bewusstsein des Körpers zurück.

Kung Fu - Workshop - 27. und 28. Oktober 2018

Kursprache
Englisch

Tag 1: 9:30h – 13:00h

Das Bauchzentrum

Unsere Mitte finden. Erst von hier gelingt es, in die wahre Kraft zu kommen.

Tag 1: 15:00h – 18:30h

Die richtige Atmung – wie Gesundheit gelingen kann

Je besser wir unseren Körper mit Sauerstoff versorgen, desto kraftvoller können wir den Alltag meistern.

Tag 2: 9:30h – 13:00h

Entspannung

In der Verbindung zwischen Himmel und Erde sein – Ying und Yang in Einklang bringen.

Tag 2: 15:00h – 18:30h

Meditation

Das nach Innen gehen will gelernt sein.

Co – Working – M1,

Anni-Eisler-Lehmann-Str. 3, 55122 Mainz

Im **BAUMRAUM**

Energieausgleich - **1 Tag/40€ - 2 Tage/70€**

Mittagessen (auf Wunsch) – Bio Reiscurry + Gemüse mit versch. Dips

Anmeldung – kungfuworkshop@freenet.de

Meister **Li Quan** aus Chengdu

www.kungfu-familiy.com

Einführungsabend (bei Interesse)

- **23.10.2018, 19:00h – 21:30h**

Die Themen der Workshops bauen aufeinander auf – reihen sich wie wundervolle Perlen auf eine Kette. Es empfiehlt sich, dass Wochenende komplett zu buchen.