Bioenergetisch-analytische Gesellschaft
bewusst–bewegt–bezogen

DIE ESSENZ DES ÜBENS

Achtsamkeit & innere Kraft – BA meets Nei Gong

Achtsames Üben ist Lernen. Üben heißt bewusstes, diszipliniertes Wiederholen. Üben bedeutet sein Leben bewusst zu gestalten, zu formen. Bewusste Bewegung – für sich und zusammen mit anderen – lockert Verspannungen, regt den Energiefluss an, fördert Kontakt- und Konzentrationsfähigkeit und unterstützt den Aufbau von Grounding und innerer Kraft. Körperübungen der BA, Übungen aus Qi Gong und analytisches Gespräch bilden Inhalt und Rahmen.

TrainerInnen:	Mag. Dominik Pesendorfer Joachim Nagele, DSA
Zeit:	Donnerstag, 18. Juni 2015 bis einschließlich Samstag, 20. Juni 2015
Ort:	Gasthof Neumayr, Obertrum am See
Kosten:	€ 350.- (zzgl. Umsatzsteuer)
Anmeldung:	Mag. Dominik Pesendorfer pesendorfer@naschmarkt.co.at
Anmeldeschluss:	Montag, 01. Juni 2015