



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, 16. Juni 2016
bis einschließlich Samstag, 18. Juni 2016

Ort: Gasthof Neumayr, Obertrum am See

Kosten: € 350.- (zzgl. Umsatzsteuer)

Anmeldung: Mag. Dominik Pesendorfer
pesendorfer@naschmarkt.co.at

Anmeldeschluss: Montag, 30. Mai 2016