



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, 15. Juni 2017
bis einschließlich Samstag, 17. Juni 2017
- Ort:** Raum Salzburg/Oberösterreich
- Kosten:** € 350.- (plus Mwst.)
- Anmeldung:** Mag. Dominik Pesendorfer
pesendorfer@naschmarkt.co.at
- Anmeldeschluss:** Montag, 15. Mai 2017
- Curriculum:** P1.2