

Heilkreis für Frauen-sanft bewegen-entspannen-Ruhe erfahren, mit den fünf Elemente Praktiken aus der tibetischen Heilkunst.



Wann: **Sa. 11. Sept. / 2. und 30. Okt. / 27. Nov. / 18. Dez. 2021**
Zeit: **09.00 bis 11.30h**
Wo: **6330 Cham Obermühlestr.8**
Anmeldung: **Trudi Bühler trudibuehler@bluewin.ch Tel. 079 410 23 26**
Ausgleich: **Fr.85.-- pro Morgen oder 4er Abo Fr.300.-- (gültig ½ Jahr)**

Die tibetischen 5 Elemente Praktiken nähren uns auf allen Ebenen. All die Phänomene die uns im Aussen umgeben wie Erde, Luft, Wasser und Feuer erfahren wir im Raum in uns, im Atem, Körper und Geist. Der Atem als Brücke zu unseren Gedanken und Emotionen ebnet den Weg hin zum subtilen Körper-Geist Bewusstsein. Die sanften Übungen aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und lösen allmählich physische, mentale und energetische Blockaden auf. Die Praxis ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten.

Die 5 Elemente Praktiken beinhalten;

Atem-Übungen; Blockaden lösen sich und subtile Energien kommen in Fluss.

Körper-Übungen; stärken die körperliche, mentale und energetische Gesundheit.

5 Arten der Berührung; (Selbst)-Massage, Feuer erzeugt-Mitgefühl, Erde-Fröhlichkeit, Wind-Liebe, Wasser-Freundlichkeit und im Raum erfahren wir unsere tiefe Seelenruhe.

Achtsamkeitsbasierte 5 Elemente Meditation; behutsam lassen wir Gedanken ziehen, vom ruhelosen Geist weg, hin zum Verweilen im offenen Herz-Geist des Gewahrseins.

5 Elemente Entspannungs-Positionen; die Qualitäten der Elemente schenken uns, Erde-Stabilität, Wasser-Klarheit, Feuer-Kreativität, Wind-Leichtigkeit und Raum-Offenheit.

Gönne Dir Zeit, erlebe und erfahre Dein Wohlsein im Frausein,
erlaube Dir unvollkommen zu sein in Deiner einzigartigen Vollkommenheit.

