

ENTSPANNUNG, STÄRKUNG UND INNERE HARMONIE.

WILLKOMMEN AUF DEINEM KURS-WEG ZUR INNEREN BALANCE UND HARMONIE IM EINKLANG MIT DEN NATÜRLICHEN RHYTHMEN DER ORGANUHR.

Ich lade dich herzlich ein, mit mir gemeinsam auf eine Reise zu mehr Entspannung, innerer Harmonie und neuer Kraft zu gehen.

In meinem Kurs „**Die Organuhr tickt**“ zeige ich dir, wie du die Signale deines Körpers besser verstehen und mit einfachen, alltags-tauglichen Übungen die fünf Funktionskreise aus der Traditionellen Chinesischen Medizin wieder in Einklang mit deinem natürlichen Rhythmus bringen kannst.

Als deine Kursleiterin begleite ich dich durch vier Wochen mit stärkenden Einheiten voller wohlthuender Körper- und Atem-übungen sowie interessantem Hintergrundwissen. Zur Vertiefung stehen dir Übungsvideos, informative Texte und Arbeitsmaterialien zum Downloaden im Login Bereich zur Verfügung.

Nähere Infos und Anmeldung auf www.millstreet4all.de



Kursleiterin: Anja Lohmann

TERMINE:

Early Bird Angebot:

**4 Termine, mittwochs:
09. – 30.07., 18:30 – 21:00**

**4 Termine, mittwochs:
06. – 27.08., 18:30 – 21:00**

**4 Termine, mittwochs:
01. – 22.10., 18:30 – 21:00**

**Pro Kurs maximal
3 Teilnehmer.**

4-teiliger Kurs mit einfachen, alltagstauglichen Körper- und Atemübungen sowie Hintergrundwissen.

Für wen ist der Kurs geeignet?

- » Für alle, die sich eigenverantwortlich stärken wollen.
- » Für alle Altersgruppen – keine Vorkenntnisse nötig
- » Für dich, wenn du innerlich unruhig bist, schlecht schläfst oder dich stärken möchtest.
- » Für Menschen, die ganzheitlich und achtsam leben wollen.
- » Für alle, die selbstverantwortlich Körper, Geist und Seele in Balance halten möchten.
- » Für alle, die Disharmonien im Körper verstehen, ausgleichen und ausleiten möchten.

Entdecke die 5 Elemente und ihre Wirkung auf Körper und Seele. Lerne die 7 Heilenden Laute kennen und kombiniere Bewegung und Atmung. Durch die kleine Teilnehmerzahl bleibt viel Raum für persönliche Fragen und Begleitung.

Der Kurs findet einmal in der Woche über einen Zeitraum von 4 Wochen statt. Neben der Übungen und Abläufe erfährst du noch das theoretische Wissen über die fünf Organe und die drei dazugehörenden Handlungsabläufe von Thymusdrüse, Dreifacherwärmer und Energiesammeln. Dadurch wird es dir nach dem Kurs einfacher fallen, die Signale deines Körpers zu verstehen und mit den Übungen auszugleichen.