



Christine Lukas

LebensWERT gestalten

Qigong & intuitives Malen

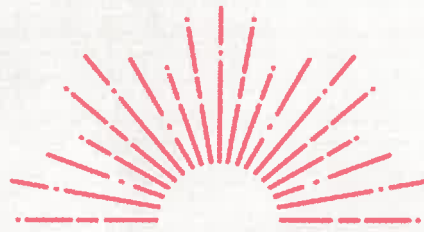


Kleingruppen-Workshop mit Sabine Kerse (Qigong Lehrerin) und Christine Lukas (Resilienztrainerin und Malbegleiterin)

In diesem Workshop verbinden wir Qigong mit intuitivem Malen. Qigong gehört zur Traditionellen Chinesischen Medizin und ist eine angenehme Methode zum **Stressabbau** und zur **Gesundheitsförderung**. Die Lebensenergie „Qi“ steht dabei im Fokus, die durch regelmäßiges Üben („Gong“ = Arbeit oder Übung) aktiviert und gepflegt wird.

Als Vorbereitung zum Malen und um eine gute Verbindung zu Deinem Inneren aufzubauen, entspannst Du mit Hilfe von einfachen, sanften Qigong-Übungen. Der zweite Teil, das intuitive Malen, beginnt mit einer Meditation. Im geschützten, kritikfreien Raum malst Du im Anschluss, was in Dir steckt. Wenn Du magst mit Hilfe von einfachen Techniken oder frei nach Deinen Vorstellungen. Wenn Dein Bild fertig ist, schließen wir den Workshop mit einer letzten Qigong-Sequenz ab.

nur 5 Plätze verfügbar



Dieser Workshop ist genau das richtige für Dich...

... wenn Du noch gar nicht oder schon länger nicht mehr gemalt hast oder gerne eine freie Form des Malens ausprobieren möchtest, Du nach Formen der sanften Bewegung und Entspannung suchst, um Deine Lebensqualität zu verbessern, sanfte Bewegung und Kreativität kombinieren möchtest und einen schönen Tag in entspannter Atmosphäre verbringen möchtest. Weder für Qigong noch zum Malen sind Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist herzlich willkommen.

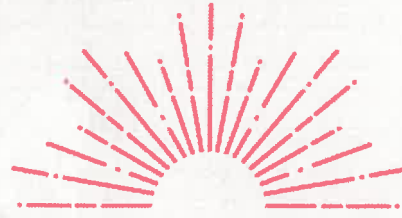
Du bekommst:

- Kleingruppen-Workshop mit max. 5 Teilnehmern
- ca. zwei Stunden intuitives Malen im geschützten, kritikfreien Raum unter der Begleitung von Christine Lukas, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin und Malbegleiterin
- Malutensilien gestellt
- ca. zwei Stunden Qigongpraxis unter der Leitung von Sabine Kerse, Qigong-Lehrerin
- Qigong-Übungsbeschreibungen für zuhause

Alles Wichtige auf einen Blick:

- **Termin: Samstag, den 14. November 2020, 11 - 16 Uhr**
- Frühbucherpreis bis einschließlich 11. Oktober: € 99,-
- Preis ab 12. Oktober: € 119,-
- Anmeldeschluss: 6. November 2020
- Ort: 55545 Bad Kreuznach-Planig, Parkplätze vorhanden





Bedenke bei der Wahl Deiner Kleidung, dass sie ggf. einen Farbklecks abbekommt und für die Qigongübungen sollte sie bequem sein, Dich nicht einengen. Schuhe mit einer flexiblen Sohle für einen festen Stand oder dicke Socken sind zudem hilfreich. Bring Dir einen kleinen Pausensnack zur Stärkung und etwas zu trinken mit.

Anmeldung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, daher melde Dich frühzeitig bei Sabine Kerse unter hallo@fokusICH.de oder bei Christine Lukas unter hallo@christinelukas.de an.

Noch Fragen? Schreib einfach eine Nachricht oder ruf unter 0151 - 41 653 293 (Sabine Kerse) oder 0160 - 97529788 (Christine Lukas) an.