

Frühlingserwachen

In diesem achtwöchigen Kurs geht es darum, Chi Kung rund um das Thema ‚Frühling‘ anzuwenden.

Der Frühling nähert sich – das wirkt sich auf uns, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus. Auch wenn die Welt um uns herum langsam erblüht, ist für viele diese Zeit des Übergangs geprägt von:

- Migräne und Kopfschmerzen
- Gliederschmerzen
- Infektanfälligkeit
- Frühjahrsmüdigkeit und Antriebslosigkeit.

Es ist die Zeit des kleinen Yang, das die Zeit des großen Yin, des Winters, ablöst, Bewegung, Veränderung, Kreativität und Aufleben bringt – die Wandlungsphase des Holzes. Die ihr entsprechenden Organe sind Leber und Gallenblase.

Das heißt: Es ist die Zeit der Entgiftung! Im Kurs werden deshalb Übungen, die diese Organe stärken, vermittelt – und klassische Holz-Themen wie Stress, Wut, Detox oder Anspannung werden genauso Inhalt sein wie nützliche Hinweise zu einer entsprechenden Ernährung.

Anfänger sind ebenso herzlich willkommen wie Fortgeschrittene.



Übersicht:

Start: 03.03.2023, 19:00–20:00 Uhr

Länge: acht Wochen; 1x60 Minuten pro Woche

Preis: 140 € regulär
120 € für Wahnam-Mitglieder und Dao-Shiatsu-Klienten

Ziele des Kurses:

- Erlernen der ausgewählten Übungen zum selbständigen Praktizieren und Anwenden daheim
- Vitalisierung, Entspannung und Gesundheitspflege
- Entgiftung und Entschlackung: Detox
- Der Frühjahrsmüdigkeit entgegenwirken

Vorkenntnisse: vorteilhaft Basiskurs Chi Kung, allerdings nicht notwendig

Anmeldung: info@frankfurt-shiatsu.org oder wahnam@fastmail.com