

„5 Elemente“

Workshop: Wasser – Winter

Ramona Heister in Göttingen

Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall.

Diese Fünf stehen symbolisch für alle natürlichen Prozesse und Stadien von Transformation in der Natur, z.B.: Die Jahreszeiten, das Werden und Vergehen des Lebens, im Kleinen wie im Großen.

In diesem Workshop konzentrieren wir uns auf die Umsetzung und Wahrnehmung **einer Wandlungsphasenqualität**. Am Beispiel ausgewählter Übungen aus der Laoshan Schule lassen sich Einzelaspekte gut üben und erfahren. Grundsätzlich sind Qigong und Taiji ganzheitlich, genau wie das Modell der „Fünf Wandlungsphasen“.

Hintergrundinformationen, die Verbindung zur Bewegung, zum Qigong und zum Taiji, Partnerübungen, Klopfmassage, Ausprobieren, Üben und Austauschen.

Alle Teilnehmenden werden gebeten eine bestimmte Zutat mitzubringen. Hier schlagen wir eine Brücke in die Ernährung und runden den Workshop ab mit einem wärmenden „Wasser-Eintopf“

Bitte anmelden! Wir bitten dann um die entsprechende Zutat!

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre praktischen Erfahrungen anreichern und vertiefen möchten!

Sa./So., 9./10. Dezember 2017

Samstag: 11 – 13 & 15 – 17 Uhr

Sonntag: 10 – 13 Uhr

Kostenbeitrag: 84 €