



Einladung

zu einem von Gerald Lojer und Christian Kottbauer geleiteten

„Wohlfühlabend“

am **Donnerstag, dem 30. November 2017**, um **19:00 Uhr**
im **Kulturhaus Hackerberg**



„Ich würde mich gerne rasch entspannen können und schnell innerlich zur Ruhe kommen, weiß aber nicht wie“. Fast Jeder hat diesen Satz schon einmal zu sich selber gesagt.

Mit zahlreichen praktischen Aktivübungen aus dem Bereich Wirbelsäulenmobilisation, mit harmonischen Qi Gong Bewegungsübungen, mit Körperübung aus dem Sufismus, aber auch mit Vorstellungs- und Meditationsübungen erlernen Sie an

diesem Abend Methoden, um rasch Körper, Geist und Seele zu entspannen. Begeben Sie sich auf eine abenteuerliche Reise, die Sie über Ihren Körper hinein in Ihr Inneres führt. Lernen Sie dabei mit einfachen aber sehr wirkungsvollen Übungen die Entspannung in der Anspannung (z.B. im hektischen Alltag) zu finden, um sich dadurch insgesamt wohler zu fühlen.



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (z.B. Jogginghose), eine Unterlage (z.B. Decke oder Iso-Matte) und vor allem die Bereitschaft sich mit Freude und Leichtigkeit auf eine eindrucksvolle Reise zu sich selbst und den eigenen Kräften einzulassen.

Dauer: ca. 2 Stunden Kostenbeitrag: EUR 8,-- pro Person.

Auf Ihr/Euer Kommen freut sich die Leiterin des Arbeitskreises Gesundes Dorf samt ihrem Team.



Ihre Arbeitskreisleiterin:

