

Kursort:

im Seminarraum meiner Praxis in Sasbach

Kurszeiten:

Samstags 9.00 -12.00 Uhr

Pausenerfrischungen stehen bereit

Kursgebühr:

je Vormittag 35,-

bei gemeinsamer Buchung aller Kurse 140,-

Gruppe:

um individuell arbeiten zu können, werden wir nicht mehr als zwölf Teilnehmer sein.

Bequeme Kleidung und Schreibsachen sind sinnvoll.

Teilnahme:

die Teilnahme wird nach schriftlicher Anmeldung verbindlich. Sie können dazu auch das Kontaktformular auf meiner Webseite nutzen.

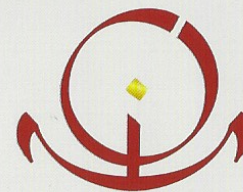
Bitte überweisen Sie die Kursgebühr auf

Konto: Sparkasse Offenburg Ortenau

IBAN: DE 63664500500088079100

weiter Informationen über mich und meine Arbeit finden sie unter Qitonic.de

PACK DEN TIGER ...



Praxis für
integrative Medizin

Blanka Pohmer-Kießner

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Akupunktur • Homöopathie

Psychotherapie

Kroppenstück 21 • 77880 Sasbach

Fon 07841 6727361

www.qitonic.de • info@qitonic.de

PACK DEN TIGER IN DEN TANK

In China ist der Tiger das Symbol für Kraft und Mut, im Buddhismus gilt er als weiser Führer. Weitere Eigenschaften sind geschmeidige Beweglichkeit, konzentrierte Aufmerksamkeit, Selbstsicherheit und Durchsetzungsvermögen.

Ich möchte Sie einladen an fünf Samstagen mit der Kraft des Tigers zu arbeiten. In jedem Workshop finden wir Wege diese wichtigen Attribute in uns zu stärken. Es sind, ausser **Neugier**, keine Voraussetzungen erforderlich. Schwerpunkte werden traditionelle asiatische und europäische Medizin, Huna aus Hawaii, Faszientherapie und NLP sein.

Wir beginnen mit der 5 Elemente Ernährung. Individuell an die Bedürfnisse des Einzelnen angepasst, bietet sie die Grundlage für **Kraft** und **Ausdauer**.

Weitere Voraussetzung, um sich gelassen durch den Dschungel der täglichen Anforderungen zu bewegen, ist ein erholsamer Schlaf. Dabei unterstützt uns die traditionelle Medizin von Akupressur bis Zitronenmelisse.

Der dritte Samstag widmet sich der **geschmeidigen Beweglichkeit**. Mit Übungen aus Qigong, Faszientherapie und Akupunktmassage lassen wir Energie fließen und lösen Verspannungen und Schmerzen, besonders im Schulter- Nackenbereich. Bei schönem Wetter genießen wir die Übungen im Garten mit Blick auf die Hornisgrinde.

So entspannt wenden wir uns im vierten Workshop der fokussierten **Aufmerksamkeit** und dem **Gedächtnis** zu. Diesmal lernen wir spezielle Kräuter aus aller Welt kennen und vertiefen die Akupressurkenntnisse um unsere **Sinne zu schärfen** und aufmerksam zu bleiben.

Nachdem jetzt Körper und Geist in **Balance** sind, konzentrieren wir uns im fünften Kurs auf unsere Seele. Um wie ein Tiger gelassen durch den Urwald zu streifen, **selbstsicher** und **mutig** Ihr Ziel zu verfolgen, arbeiten wir mit Ideen und Übungen aus NLP, HUNA und Hypnotherapie.

Mein **Ziel** dabei ist es, mehr **Freude** und **Gelassenheit** in unser Leben zu bringen.

"die Lebenskraft stärken und bewahren"
individuell mit der 5 Elemente Ernährung
Samstag 06.04.2019

"Schäfchen zählen leicht gemacht"
erholsamer Schlaf, Ausdauer für den Tag
Samstag 11.05.2019

"geschmeidige Beweglichkeit"
leicht zu erlernende meditative
Entspannungsübungen für einen entspannten
Rücken
Samstag 29.06.2019

"dem Geist Flügel verleihen"
ein gutes Gedächtnis und konzentrierte
Aufmerksamkeit durch Akupressur, Kräuter und
Aromen
Samstag 21.09.2019

"selbstsicher und gelassen ans Ziel"
altes loslassen, neues ausprobieren mit
bewährten Methoden
Samstag 12.10.2019

