



# BODY & SOUL

QI GONG TECHNIKEN ZUR  
HARMONISIERUNG  
VON  
KÖRPER, GEIST UND SEELE  
09./10.MÄRZ 2019 | 5000 AARAU



In diesem Workshop lernen und praktizieren wir einfache Körperübungen und Visualisationstechniken.

Die Körperübungen des Yijin Jing Gong stammen aus den chinesischen Kampfkünsten. Sie stärken Knochen, Sehnen und Bänder und fördern die Körperwahrnehmung.

Die Visualisationstechniken und Imaginationsreisen stammen aus dem stillen Qi Gong, aus der Hypnose und weiteren Richtungen.

Durch das Üben kommen wir in einen Zustand der Achtsamkeit und Entspannung, wodurch unsere vitalen und regenerativen Kräfte unterstützt werden. Dadurch fördern wir unsere Gesundheit.

Das Wochenende eignet sich für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene.



ALLE INFOS:

[www.bit.ly/body-and-soul-2019](http://www.bit.ly/body-and-soul-2019)

[WWW.BERGER-SHIATSU.CH](http://WWW.BERGER-SHIATSU.CH)

[WWW.PRAXIS-ARTHURROSCHA.CH](http://WWW.PRAXIS-ARTHURROSCHA.CH)



**Dominik Berger, Biberstein**

Shiatsu Therapeut



**Arthur Roscha, Biberstein**

Craniosacral & Hypnose Therapeut

Zeiten:

Samstag

09:30 - 11:45

14:00 - 17:00

Sonntag

09:00 - 11:45

14:00 - 16:00

Kursort: Gesundwerk

Küttigerstrasse 42

5000 Aarau

[www.gesundwerk.ch](http://www.gesundwerk.ch)

Kurskosten: 300.- (Frühbücherrabatt 250.-)

Anmeldung: [dominik@aarau-shiatsu.ch](mailto:dominik@aarau-shiatsu.ch)

Anmeldeschluss: 24. Feb. 2019 (Teilnehmerzahl begrenzt)