

Samstag

30. Mai 2026

10 - 18 Uhr

Frieden finden im Chaos

mit **Chan Mi Gong** und **Achtsamen Selbstmitgefühl (MSC)**

Mit Chris Saleski und Isolde Schwarz

www.bambuspraxis.de

www.mindfulcompassion.de

Ort:

Tai Chi Forum Zossenerstraße 31 10961 Berlin

Zeiten:

10-13 Uhr | 15-18 Uhr, mit der Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen

Beitrag:

90.- € incl. Handout und Übungsmaterial

Thema des Tages: Seelenruhe und Glück unter der Anspannung unseres Lebens wiederfinden

Die Welt scheint sich schneller zu drehen, Sicherheiten entgleiten uns.

Wir brauchen Resilienz, Wandlungsfähigkeit und Anleitungen, um unsere Energien in Einklang zu bringen, gesund und lebensfroh zu sein – auch in herausfordernden Zeiten.

Hier bieten **Chan Mi Qi Gong** (Geheimes Zen Qigong) und **MSC** (Mindful Self Compassion) Wege an:

Chan Mi Qi Gong ist ein sanfter Weg, der über Aufrichtung und Ausrichtung des Körpers, geistige Aufmerksamkeit, äußere und innere Bewegung zu tiefer Ruhe, Stabilität und wachsender Lebenskraft führt.

MSC verbindet östliche Methoden des Geistes und des Herzens mit Forschungsergebnissen westlicher Medizin und hilft, schwierigen Momenten im Leben mit Fürsorge und Verständnis für sich selbst und andere zu begegnen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Es ist keine Vorerfahrung nötig!

Chris Saleski - Diplompädagogin, Physiotherapeutin und Qigong-Ausbilderin

Isolde Schwarz - MSC- und Deep Rest/Taiji/Qigong-Lehrerin und Ausbilderin, Sozialpädagogin

Anmeldung: bei Isolde Schwarz - goldenlotus@posteo.de - 030 614 60 90