

Samstag

9. November 2024

10 - 18 Uhr

Ein Tag der Selbstfürsorge

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

Chan Mi Gong und Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)

Die Welt scheint sich zunehmend schneller zu drehen, liebgewonnene Sicherheiten entgleiten uns. Es reicht nicht aus, sich gegen die Veränderungen des Lebens zu stemmen. Stattdessen brauchen wir Resilienz und Wandlungsfähigkeit. Wir brauchen Anleitungen, um die Energien in uns in Einklang zu bringen und so unsere Gesundheit, Zufriedenheit und Lebensfreude zu fördern – mögen die Zeiten auch noch so herausfordernd sein.

Hierfür 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 und geistiger Aufmerksamkeit, äußere und innere Bewegung zu tiefer Ruhe, Stabilität und wachsender Lebenskraft führt.

Die Prinzipien und Praktiken des **MSC** verbinden östliche Methoden des Geistes, des Herzens und der Körperschulung mit Forschungsergebnissen westlicher Medizin und helfen, schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis für sich selbst und andere zu begegnen.

Es ist keine Vorerfahrung nötig! Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Chris Saleski - Diplompädagogin, Physiotherapeutin und Qigong-Ausbilderin

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

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