

QI-YOGA

Synthese aus Yoga und TCM



FRÜHLING

Samstag, 21.04.2012
von 14.00- 19.00 Uhr

* incl. 3-Gänge-Qi-Food



Zentrum für Yoga Herxheim
Niederhohl 5, 76863 Herxheim
Tel. 07276/91855

Qi-Yoga-Frühlings-Workshop

erlebe die reinigende und gleichsam aufsteigende Energie des **Holz-Elementes**. Sei offen, verspielt, staunend, experimentierfreudig und schaffe Raum für Neues!

- **TCM Meridianlehre**
- **Atem/Aufwärmübungen**
- **Qi-Yoga-Übungssequenz** dieser Jahreszeit entsprechend !
- **Entspannung**
- **3-Gänge-Qi-Food** speziell zubereitet nach der 5-Elemente-Lehre
- **Fragen, Rezepte, Tipps**

Der Frühling steht mit seiner Kraft für den Neubeginn des Lebens., für Schwung und Kreativität.

Entgiftung- und Entschlackungsprozesse werden abgeregt bzw. unterstützt. durch die Verbindung und Anregung der aufsteigender Yang-Energie erfährst du die Verwurzelung die du benötigst um potentiell Wachstum zu erlangen, deine Träume und Visionen zu verwirklichen und deine Talente zu leben.



Kursleitung:

- **Bernd Gauly**, Heilpraktiker, Dozent für Chinesische Medizin
- **Sabine Gauly**, Yogalehrerin (BDY) Meditationsleiterin, Reikilehrerin

Energieausgleich

€ 59,--*

Verbindliche Anmeldung

Samstag, 21. April 2012

von 14.00-19.00 Uhr

***incl. 3-Gänge-Qi-Food**

Energieausgleich

€ 59,--*

Name

Vorname

Straße

Hausnummer

Postleitzahl

Ort

Telefon /ev. Handy

Datum

Unterschrift

yogauly

Zentrum für Yoga Herxheim
Niederhohl 5, 76863 Herxheim
Tel. 07276/918550
www.yogauly.de

Qi-Yoga 2012

Jahreszeiten-Workshops

*Zu sein,
was wir sind,
und zu werden,
wozu wir fähig sind,
ist das einzige Ziel des Lebens."*

Robert Louis Stevenson



- Qi-Yoga Sommer
23. Juni, 2012, 9.00-14.00 Uhr
- Qi-Yoga Spätsommer
01. Sept. 2012 10.00-18.00 Uhr!
Grillhütte und Herxheimer Wald
- Qi-Yoga Herbst
27. Okt. 2012, 14.00-19.00 Uhr
- Qi-Yoga Winter
01. Dez. 2012, 14.00-19.00 Uhr

"Wer täglich übt
wird beweglich wie ein Kind,
kräftig wie ein Holzfäller und
gelassen wie ein Weiser"



Besuche unsere schöne **Homp**age mit
weiteren Workshops, Seminaren,
Veranstaltungen und Ausbildungsangeboten
vielen interessanten Informationen

www.yogauly.de

Wir bieten fortlaufende Yogakurse und
Workshops in den unterschiedlichsten
Levels:

- Neueinsteiger (Yoga Support/Yoga balance)
- Üben mit Yogaerfahrung (Yoga deeping)
- Wiedereinsteiger (Yoga refreshing)
- Fortgeschrittene mit umfassender Yogaerfahrung (Yoga advanced)
- Physiotherapeutischer Yoga (yoga support)
- Qi-Yoga (Synthese aus Yoga und chinesischer Medizin)
- Hormonyoga
- Schwangerenyoga
- Yoga for girls
- Kinderyoga
- Personal Sessions (Einzelunterricht)
- regelmäßige Meditation
- Workshops u. Seminare mit besonderen Schwerpunkten
- Fasten-Wandern-Yoga-Wochen

darüber hinaus kooperieren wir mit