

Kraft-Quellen

Kurse und Seminare

2019 / 2020



Ruhe und Harmonie,
in Bewegung erfahren
und in herzlicher
Gemeinschaft genießen.

Kraft-Quellen

Christa Burghardt

Heilpraktikerin

- Qi Gong
- Tanz und Meditation
- Körperarbeit
- Massagen
- Faszienbehandlung
- Homöopathie
- Phytotherapie



Adresse: Pottkuhlenweg 1
31020 Salzhemmendorf

Ortsteil Osterwald

Tel.: 0178 - 39 30 233

Mail: Info@Kraft-Quellen.org

www.Kraft-Quellen.org



allgemeiner Ablauf:

Beginnend mit einfachen Lockerungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungsübungen kommen wir mehr in **unser Körpergefühl**.

Wir bewegen uns, in einfachen, kleinen Choreographien, zu **kraftvollen** und **inspirierenden Liedern**. Das schenkt nachhaltige Freude. - **Probieren sie es aus!**

Im Zentrum jeden Kurses steht eine **Qi Gong** Form.

Durch das allmähliche verinnerlichen dieser Bewegungsabfolgen, entspannt sich unser Körper und mit ihm unser Geist. Wir erleben die wohltuende, gesundheitsfördernde Wirkung dieser alten asiatischen Bewegungslehre.

Mit einer geführten **Meditation** findet jeder Kurstag seinen harmonischen Ausklang.

Danach bietet sich die Möglichkeit zu einem **kleinen Austausch** bei Tee und Keksen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind Neugier, Lust auf Bewegung und dazu bequeme Kleidung.