

QI.NOW!

“Deine Lebensenergie im Gleichgewicht.”



“Balance im Leben ist nichts, was Du findest.

Balance ist, was Du Dir täglich selbst schaffst.”

In Deinen täglichen Ritualen nach den 5 Elementen.

In Deinem Atemmuster, Bewegung & Ernährung.

“Jeder Tag ist ein kleines Leben.

Das Leben ist die Summe von vielen Deiner Tage.”

YOGA NACH DEN 5 ELEMENTEN

“Lass Atem, Bewegung & Entspannung Dein innerer Anker sein.”



Wie kann ich mich in akuten Situationen beruhigen?

Wie kann der Atem mir beim Ein- und Durchschlafen behilflich sein ?

Wie kann ich meine Mitte mit Bewegung stärken ?

In den einzelnen Yogasequenzen erfährst Du welche Haltungen / Asanas auf Deine Organsysteme wirken & wieder aktivieren können.

Atemübungen aus dem Pranayama & Dr. Buteyko Methode in Verbindung mit meditationsbasierenden Entspannungstechniken führen Dich sanft wieder in Deine innere Stille & Wohlbefinden zurück.

ERNÄHRUNG NACH DEN 5 ELEMENTEN

“Lass Ernährung Deine tägliche Medizin werden.”

Welche Nahrungsmittel wärmen & kühlen mich ?

Wie wirken Gewürze auf meine Organe ?

Warum macht ein warmes Frühstück Sinn?

Du hast 3x am Tag die Chance mithilfe Deiner neuen Ernährungsritualen zu mehr Gesundheit & Wohlbefinden zu kommen.

Zu Beginn erfährst Du in einem kurzen Inputvortrag mit welchen Nahrungsmitteln Du Dich passend zur Jahreszeit, zu Deinem Lebensalter & Konstitution unterstützen kannst.

So gehst Du über viele AHA Momente einen neuen Weg in Deine ganz individuelle für Dich passende Ernährungsform.



DIE NATUR KANN ES !

“Lass die Heilpflanzen (Phytotherapie) Dein Bauchladen für Gesundheit sein.”

“ Propolischarz & Kiefernrinde wird Dein Jungmacher sein.” (Immunsystem)

“ Johanniskraut & Süßholz wird Dein Neumacher sein.” (Nervensystem)

“ Die Yamswurzel Dein Dirigent.” (Hormone)

Unterstütze Deine Selbstheilungskräfte mit hochzentrierten Extrakten aus der Natur. Wir kommen aus der Natur & gehen auch wieder da hin. Die Natur mit Ihren Pflanzen ist unserem System am ähnlichsten. In Zusammenarbeit mit einem ganzheitlichen Arzt gibt es einen kurzen Einblick darüber, welche Kräuter Dich bei Deiner Konstitution/ Symptomatik unterstützen können.



BONUS: EIN UMFANGREICHES WORKBOOK MIT REZEPTEN, EMPFEHLUNGEN UND TESTS.

EINFACH MEHR GESUNDHEIT.
EIN MEHR WOHLBEFINDEN. EINFACH MEHR FREIHEIT.

BEGRÜSSUNG & GRUNDLAGEN
DONNERSTAG 17 UHR - 19 UHR
YOGARAUM

Yin & Yang - Qi / Prana
Yogasequenz durch alle Elemente
emotionale Temperatur messen
im bewusstem Atem.
5 Elemente Meditation
"Von der Sonne lernen zu
wärmen"



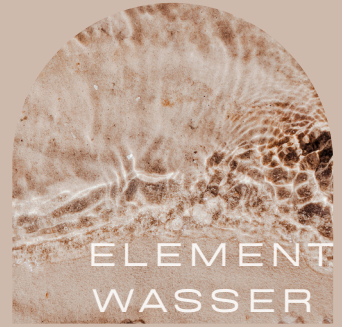
ELEMENT
ERDE

Freitag 08 Uhr - 9 Uhr 30,
Yogaraum

TCM Input: 30 min
Ernährung & Rituale

Bewegung: 40 min
Igelbälle/ Fussreflexzone
"Fokus & Stabilität mit
der Qualität eines Berges".

Atem & Meditation: 20min
UJAI Atmung,
Bergmeditation



ELEMENT
WASSER

Freitag 17 Uhr - 18 Uhr 30
Yogaraum

TCM Input: 30 min
Ernährung & Rituale

Bewegung: 40min
EFT im Gesicht
" Loslassen
mit geschmeidige
Hüften im Yin Yoga".

Atem & Meditation: 20min
Löwenatmung &
Spannungen lösen/
Progressive Muskelensp.



Im Rhythmus mit den Elementen
Dein Kompass für Deine Auszeit.



ELEMENT
HOLZ

Samstag 08 Uhr - 9 Uhr 30
Yogaraum

TCM Input: 30 min
Ernährung & Rituale

Bewegung: 40 min
Bhastrika Blasebalg
Atmung
"Let's twist again mit
einer starken Mitte".

Atem & Meditation: 20 min
Atemmeditation 4
Atemräume nach Dr.
Buteyko & Ankermethode



ELEMENT
METALL

Sonntag 08 Uhr - 9 Uhr
30
Yogaraum

TCM Input: 30 min
Ernährung & Rituale

Bewegung: 40 min
Die Atmung wahrnehmen &
Nhadhi Shodana.
"Open your heart" im Yin Yoga.

Atem & Meditation: 20 min
61 Punkt Entspannung
Verabschiedung: Gedicht Aufatmen



ELEMENT
FEUER

Samstag 17 Uhr - 18 Uhr 30
Yogaraum

TCM Input: 30 min
Ernährung & Rituale

Bewegung: 40 min
Weite & Freude im
Brustkorb.
" Yoga Flow "

Atem & Meditation:
20min
Brahmari Atmung
&
Dankbarkeitsmeditation
nach
buddhistischer
Tradition