

5*element*S work

Good Life Balance afterwork - Der Glücksabend



- Wann:** Donnerstag **29.9.2021** 19.30 - 22.00
Wo: Praxis Körpersprache, Maria-Theresia Str.1, München
Kosten: € 40.-
Information: Glücksabend zum Element Erde
Anmeldung: bitte verbindlich anmelden
tel: 0049 163 2616681
mail : s.sapper@praxis-koerpersprache.de

Inhalt:

Ein Abend für Gesundheit und Wohlbefinden - somit für die eigene Work-Life-Balance und innere Resilienz. Wollen Sie auf allen Ebenen regenerieren, sich neu spüren und ausgleichend mitwirken gegen Neurostress?

Dieser Abend, hilft Ihnen, die eigene Kraft zu stärken oder auch Ihr Vertrauen und Ihre Gelassenheit ins Leben.

Good-Life-Balance im Zyklus der 5 Elemente der TCM hat die Themen von Element Holz, Feuer, Erde, Metall, und Wasser, die in unserem Leben wirken. Jeder Abend hat ein anderes Thema entsprechend dem Element und der Jahreszeit.

Auftanken auf allen Ebenen und einfach SEIN mit Entspannung, Qigong, Meditation, geistiger Ausrichtung und einer Trance

Bitte mitbringen: Decke, Meditationskissen, Schreibzeug, Tee / Wasser, 1 Kerze



***STEPHANIE SAPPER**



GOOD LIFE BALANCE AFTERWORK

5*ELEMENT*S® METHODE

AM DONNERSTAG 29.09.2022 ONLINE ZUHAUSE 19.30 - 22.00



Element Erde

Das Element Erde in der TCM möchte dich an Deine Mitte erinnern, die Basis allen Seins im Leben.

Hier ist nicht Yin und nicht Yang, sondern Dein Zentrum.

Du kannst dich wieder zentrieren und dir bewusst werden, was dich nährt, stabilisiert und dich ruhig zufrieden sein lässt.

Was lässt dich heute singen?

Die Seele ernährt sich von dem, worüber sie sich freut (Augustinus)

Heute ist Zeit für DICH!

Der Glücksabend für mehr Energie

Ein Abend für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden - somit für Ihre eigene Work-Life-Balance und innere Resilienz. Wollen Sie auf allen Ebenen regenerieren, sich neu spüren und ausgleichend mitwirken gegen Ihren Neurostress? Dieser Abend, hilft Ihnen, die eigene Kraft zu stärken oder auch Ihr Vertrauen und Ihre Gelassenheit ins Leben.

Good-Life-Balance im Zyklus der 5 Elemente aus der TCM hat die Themen von Element Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser für unser Leben.

* für den Körper:

QiGong und verschiedene Entspannungstechniken für leichte Beweglichkeit und Entspannung.

* mit Meditation:

in der inneren Stille, Ruhe und Gelassenheit begegnen.

* für den Geist:

Achtsamkeit und Bewusstheit spüren - wohin möchten Sie sich innerlich ausrichten und Ihren Geist klären?

* für Herz und Seele:

mit heilsamer Energiearbeit, Trance- und Phantasiereisen zu inneren Kraftplätzen und Visionen.

Keine Vorkenntnisse nötig!

Sie sind herzlich Willkommen!
Ich freu mich auf Sie!

**Stephanie Sapper*

Termin: 29.09.2021

19.30 - 22.00

Ort: ONLINE über zoom.us

Energieausgleich: € 40.-

Bitte mitbringen: Decke, Meditationskissen und Schreibzeug für Notizen. Tee oder Wasser, 1 Kerze



Information:

verbindliche Anmeldung

s.sapper@praxis-koerpersprache.de

Tel 0049 163 2616681