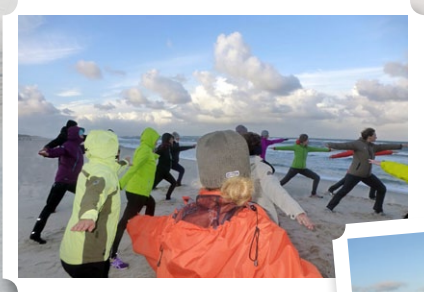
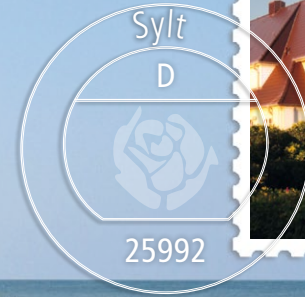




Qigong Yoga

GISELA MÜHLHANS



FERIENSEMINAR
AUF SYLT

26.09.– 03.10.2020

FERIEN SEMINAR SYLT 2020



GISELA MÜHLHANS

Yoga- und Qigong-Lehrerin
Autogenes Training und Meditation
Morphokybernetik
Psychologische Beraterin
CQM Coach
Atlasprof®
Buchautorin

Liebe Seminarteilnehmer/innen,

verbunden mit herzlichen Grüßen und allen guten Wünschen kommt heute die Ferieninformation zu Ihnen.

Weitab von Äußerlichkeiten, eingebettet in einer herrlichen Dünenlandschaft, wenige Meter vom Weststrand entfernt, ruhig und harmonisch, werden wir einfach, aber unglaublich romantisch wohnen.

Neben den täglichen Übungsstunden in **Yoga, Qigong, Atemtechniken, Meditation, Autogenem Training** in Verbindung mit der **Chinesischen Quantum-Methode** sowie **Morphokybernetik** und **abendlichen Seminarthemen**, haben wir auch die Möglichkeit, durch **lange Spaziergänge am Meer** mit uns allein zu sein, um die gesamten Eindrücke aus dem gemeinsamen Seminar zu verarbeiten.

Dabei können wir uns dem Rhythmus der Natur und der Bewegung von Ebbe und Flut überlassen, tun was zu tun ist, ganz einfach, natürlich und freudig.

Wenn Sie Lust haben dabei zu sein, freue ich mich auf Sie

Gisela Mühlhans

Das Thema des Ferienseminars lautet:

„FREIHEIT UND BEWEGLICHKEIT“

Ein Leben in Freiheit zeigt die wiedergefundene Unabhängigkeit, das Erleben grenzenloser Beweglichkeit im Denken, Fühlen und Tun.

Im Äußeren bedeutet es, dass du deine Talente erkannt hast und zulässt.

Im Innern erlebst du einen bedeutenden, vielleicht sogar den entscheidenden Schritt zur Selbstwerdung – zur wahren Authentizität und Ganzheit.

Auf einer alltäglichen Ebene steht ein Leben in Freiheit und Beweglichkeit für glückliche Zeiten, in denen du offen und voller Lebendigkeit dein Dasein genießt, die Freude und das Gelingen bei der Arbeit empfindest und Offenheit und Harmonie im Umgang mit Anderen erlebst.

Möchtest du dich ganz frei in deinem Leben bewegen, weder von deinen Ängsten, alten Traditionen, noch von Meinungen Anderer aufhalten lassen, dann bist du in meinem Seminar herzlich willkommen.

TAGESABLAUF DES SEMINARS

SAMSTAG, 26. SEPTEMBER - Anreise

- 18:00 Gemeinsames Abendessen
19:30 Seminarbeginn im Ahlbornsaal

SONNTAG BIS FREITAG

- 07:45 - 08:30 Atmen am Meer, Qigong Yoga und Lach-Yoga
08:45 Gemeinsames Frühstück
10:30 - 12:00 Morphokybernetik, Qigong-Massage,
Entspannungs-Techniken, Autogenes Training
12:00 - 16:30 Zur freien Verfügung
16:45 - 18:15 Qigong Yoga, Heilmeditation
Im Anschluss Gemeinsames Abendessen
19:30 - 21:30 Theorie und Praxis zum Seminarthema
Im Anschluss Meditation - Seminar-Ende

SAMSTAG, 3. OKTOBER

Abreise

Wenn uns überhaupt nicht zum Lachen zumute ist, warum nicht einmal LACH-YOGA ausprobieren - und das an einem traumhaften Strand? Es ...

bringt Leichtigkeit und Freude ...

löst Ängste und Lebensdramen ...

steigert die Ausschüttung von Glückshormonen ...

bringt Herz und Kreislauf in Schwung ...

aktiviert die Selbstheilungskräfte ...

lässt die eigene Spiritualität erkennen ...

und vertieft die Atmung.

WOHNEN

Einfache, aber behaglich eingerichtete Einzel- und Doppelzimmer in Einzel- oder Gemeinschaftshäuschen, die mit Warmwasser, Heizung, Telefon und teilweise mit WC und Dusche ausgestattet sind.



FERIEN
SEMINAR
SYLT 2020