



Komm in deine Kraft

... mit dem Vergebungsritual Ho'oponopono und Qigong

Komm in deine Kraft, indem du dir und anderen vergibst. Spüre die Energie, die durch Loslassen frei wird.

Das **hawaiianische Vergebungsritual** ist ein Weg zu **innerem und äußerem Frieden durch Vergebung und Selbstvergebung** – Vergebung ist der Schlüssel zur Heilung. Wir gewinnen Erkenntnisse über uns selbst und **lassen negative Emotionen los**. Wir **verlassen die Opferrolle**. Im Seminar stelle ich das Ritual vor und mache es an einem Beispiel-Konflikt erfahrbar.

Die Bewegungsformen im **Qigong** fördern unsere **körperliche sowie geistige Beweglichkeit und Stärke**. Sie helfen uns, uns immer wieder **auf unsere Mitte zu zentrieren**. Zu unserer Mitte hin ausgerichtet zu sein bedeutet, **bei uns selbst anzukommen**. Spannungen, die sich in unserem Körper als Blockade manifestiert haben (z. B. Rückenbeschwerden, Erschöpfung, Schlafstörungen), bahnen wir mit den **6 heilenden Lauten** einen Weg, unseren Körper zu verlassen.

Zusammen kreieren wir einen Raum, in dem du dich öffnen und loslassen kannst.



Wir freuen uns auf deine Teilnahme und einen lebendigen Workshop.

Beate Fuhrmann & Frauke Mayer

Kursdaten

Termin: Sonntag, 5. November, 11 bis 17 Uhr

Wo: Hans-Böckler-Str. 3, 53225 Beuel

Kosten: 72,- € (Getränke sind vorhanden)

Teilnehmendenzahl: 4-8

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Beitrag für gemeinsame Snackpause

Kursleiterinnen

Frauke Mayer

Gymnastiklehrerin

Qigong-Lehrerin

Integrale

Körperarbeit

Beate Fuhrmann

Schriftstellerin

Schreiblehrerin

Kursleiterin für

Ho'oponopono

Verbindliche Anmeldung und Rückfragen unter beate.fu@freenet.de und fraukemayer@web.de