

ORT DES SCHWINGENS

Mit dem Studio „Lebensschwünge“ erfüllt sich Ute den Traum, Ihr Haus für Bewegung und die Begegnung von Menschen zu öffnen.

Das Dachgeschoss wurde mit hellem Holzboden ausgelegt. Eine außergewöhnliche Lichtinstallation mit asiatischen Motiven gibt dem Raum seinen besonderen Flair. Natürliche Lichtquelle ist das große Dachfenster, durch das man mit ein wenig Glück spektakuläre Sonnenuntergänge bewundern kann.

Platz ist dort für bis zu 8 Teilnehmer.

Das Entrée im ersten Stock ist ein Ort der Ruhe, in dem man zum Beispiel Meditationen durchführen kann.

Wenn Du auch einen Ort für Dein Seminar oder Kurs benötigst, melde Dich gern direkt bei Ute:
ute@lebensschwuenge.de
0171 75 50 958



LEBENS *L* SCHWÜNGE



Studio:

Weidenstraße 11, 85649 Faistenhaar
www.lebensschwuenge.de

Anmeldung und Fragen:

TAI CHI und QIGONG
ute@lebensschwuenge.de
0171 75 50 958

YOGA
jessica@lebensschwuenge.de
0175 40 30 330

Wir freuen uns auf Dich! Jessica und Ute



Fotos: Paul Königer, www.yogafotograf.de

LEBENS *L* SCHWÜNGE
STUDIO FÜR
QIGONG,
YOGA UND BEWEGUNG

**SICH NEU ERLEBEN
MIT FREUDE, BEWEGUNG
UND LEBENSSCHWUNG**





Qigong heisst wörtlich:
„Arbeit an unserer Lebenskraft“

DAS FÜNF-ELEMENTE-QIGONG

Qigong gehört seit Jahrtausenden zu den Heilverfahren der chinesischen Medizin. Aus den Beobachtungen von Natur, Tieren und den fünf Jahreszeiten entstand das Fünf-Elemente-Qigong. Jede Jahreszeit hat ihre eigene Wirkung auf bestimmte Organe: der Winter zum Beispiel, Zeit des Rückzugs der Natur, ist dem Element Wasser zugeordnet. Niere und Blase werden geschwächt. Einfache, sanfte und weiche Bewegungen, die jeder durchführen kann, regen das Qi zum Fließen an. Dadurch werden die betroffenen Organe gestärkt und regeneriert.

Die drei Säulen des Qigong sind

- » Bewegung
- » Atmung
- » Vorstellungskraft

Durch regelmäßiges Üben im Einklang mit der Natur stärken wir dauerhaft unseren Organismus und die körpereigenen Abwehrkräfte. Man kommt zur inneren Ruhe und Gelassenheit.



„Man muss keinen Kopfstand können,
um Yoga zu praktizieren.“

HATHA YOGA

Yoga heisst Einheit, Verbindung und Harmonie. Es bewirkt das „zur-Ruhe-bringen der Gedanken im Geist“. Durch Yoga werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht – so erhält man die Möglichkeit wahre Freude und Frieden zu finden. Das hier gelehrt Hatha Yoga ist Teil des integralen Yoga von Swami Sivananda und dient der Entfaltung der ganzen Persönlichkeit:

- » Alle Übungen (Atemübungen, Meditation und Körperhaltungen) haben körperliche, geistige und energetische Wirkungen, die den Körper und den Geist geschmeidig, jung und aktiv halten
- » Jeder übt nach seinen Möglichkeiten und bekommt alternative Haltungen oder Übungen gezeigt, wenn etwas an dem heutigen Tag nicht passen sollte
- » Yoga eignet sich für jeden, der sein Wohlbefinden steigern und seine Potenziale entfalten möchte

KURSE IM HERBST '20

Das-Fünf-Elemente Qigong mit Ute

Donnerstags, 18.00 -19.15 Uhr

10er Karte: 10 Einheiten á 75 Min., 150 €

Anmeldung:

ute@lebensschwuenge.de, 0171 75 50 958

Hatha Yoga mit Jessica

Dienstags, 18.00 -19.30 Uhr

Anfängerkurs: ab 17.9.

Donnerstags, 08.30 -10-00 Uhr

Alle Yoga Kurse: 8 Einheiten á 90 Min., 160 €

Anmeldung:

jessica@lebensschwuenge.de, 0175 40 30 330

Einstieg in alle Kurse jederzeit möglich!

