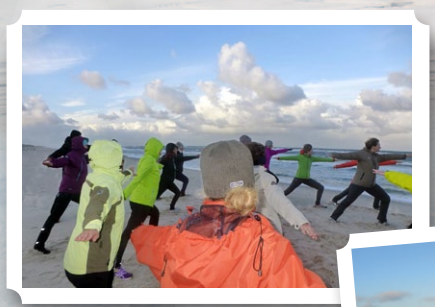
# Qigong Yoga

GISELA MÜHLHANS



## FERIENSEMINAR AUF SYLT

26.10. – 02.11.2024

# FERIEN SEMINAR SYLT 2024

**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 dir.

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 **Morphokybernetik** und **abendlichen Seminarthemen**, haben wir auch die Möglichkeit, durch **lange Spaziergänge am Meer** mit uns allein zu sein, um die gesammelten 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 dich das Thema interessiert und du Lust hast dabei zu sein, freue ich mich auf dich

*Gisela Mühlhans*

Das Thema des Ferienseminars lautet:

## „ANGST - DIE GRÖSSTE GEISSEL DER MENSCHHEIT“

Die negativste Form aller Gefühlsregungen ist die Angst, denn sie ist eine Hauptquelle aller Misshelligkeiten und Krankheiten. Angst wirkt magnetisch auf das, was wir befürchten und bringt es in Leib und Leben zur Auslösung.
Jeder Impuls der Angst unterbricht die Verbindung zwischen Seele und Körper. Sie öffnet den Körper jedem destruktiven Einfluss und führt zu Gespaltenheit, Unordnung, Disharmonie, zu Schmerzen und Leiden.
Die Angst ist die größte Geißel der Menschheit. Sie reicht bis in die Phantasie und in das Bewusstsein. Sie zwingt den Menschen in die Bitterkeit, Mühsal und in den Zwang. Sie ruiniert seinen Charakter und drückt sich in seinen Gebärden und in seiner Haltung aus.

Wer imstande ist, seine Angst zu erkennen und sie dann überwindet, wird auch imstande sein, ein Bild von sich zu schaffen – ein Gedankenbild von Kraft und Gesundheit.

Wie wir unsere Ängste minimieren können, werden wir im Seminar ausführlich besprechen.

- Hilfe, ich stehe mir selbst im Weg
- Ohne Selbstinitiative keine Veränderung
- Vorsicht vor gewohnheitsmäßigem negativem Denken
- In kleinen Schritten zum Erfolg

# TAGESABLAUF DES SEMINARS

## SAMSTAG, 26. OKTOBER - Anreise

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

## SONNTAG BIS FREITAG

| | |
|---|---|
| 07:45 - 08:30 | Atemübungen und Yoga am Meer |
| 08:45 | Gemeinsames Frühstück |
| 10:30 - 12:00 | Entspannung und Meditation |
| 12:00 - 16:30 | Mittagessen<br>Danach Zeit zur freien Verfügung |
| 16:45 - 18:15 | Qigong Yoga |
| Im Anschluss | Gemeinsames Abendessen |
| 19:30 - 21:30 | Seminarthema:<br>„Angst, die größte Geißel des Menschheit“ |
| Im Anschluss | Meditation - Seminar-Ende |

## SAMSTAG, 02. NOVEMBER

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 2024