



Qigong Yoga

GISELA MÜHLHANS



FERIENSEMINAR
AUF SYLT



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

TAGESABLAUF DES SEMINARS

- Anreise

18:00 Gemeinsames Abendessen
19:30 Seminarbeginn im Ahlbornsaal

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
Danach Zeit zur freien Verfügung

16:45 - 18:15 Qigong Yoga

Im Anschluss Gemeinsames Abendessen

19:30 - 21:30 Seminarthema:

Im Anschluss Meditation - Seminar-Ende

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.

