

*Innere Unruhe?*

*Ständiges Gedankenkarussell?*

*Nur angespannt oder schon ausgebrannt?*

## **Seminar**

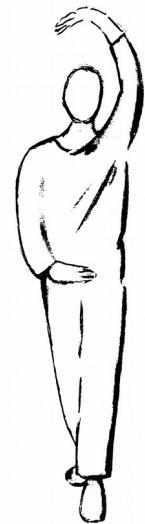
# **„ Stressbewältigung durch Qi Gong“**

Was eigentlich ist Stress genau und was geht dabei in meinem Körper vor?

Welche Strategien und Übungen helfen mir, Stress abzubauen, zur inneren Ruhe zu finden und mein Wohlbefinden und damit auch meine Lebensqualität zu verbessern?

Es wird ein einfaches kleines Übungsprogramm erarbeitet, das jeder Mensch, auch Untrainierte, zu Hause selbst ausführen können.

Dazu gibt es Kursmaterial und die Gelegenheit, die Übungen selbst zu filmen (Smartphon/ Handy).



**Sonnabend, 17. November 2019 14.00 Uhr -18.00 Uhr**

*in unseren Trainingsräumen, Finsterwalde, An der Schraube 5*

*Kosten: 49,00 € (für Schulmitglieder vergünstigt)*



*Anmeldung ist erforderlich!*

[www.haraschule.de](http://www.haraschule.de) oder 03531 62856