



Qigong & INTA-Meditation

Wochenendkurs 10. – 12. Juni 2022

Meditation und Qigong sind Wege, zu uns selbst zu kommen, unsere innere Landschaft wahrzunehmen, sie tiefer zu erkunden und kennenzulernen – in der Stille, in der Bewegung, im Gespräch.

Wir werden uns in der Bewegung erleben, dabei unseren inneren Impulsen folgen und die Bewegung sich verändern lassen.

So wächst in mir das Vertrauen in neue Erfahrungen. Ich öffne mich dem Leben, das sich mir zeigt, und spüre, was die Erfahrungen in mir anklingen lassen und in mir bewegen. Ich lerne diese inneren Bewegungen auf meine Weise auszudrücken und finde so zum Ausdruck meiner selbst.

Indem ich meine Erfahrungen mit anderen teile, wird die Landschaft meines Lebens reicher und ich wachse in ein neues Stück Leben hinein.

Kursort : Freiburg – Günterstal, Kloster St. Lioba

Kursleitung : Qigong – Inge Märtens
Meditation – Helga Sprenger

Beginn: Freitag 18 Uhr

Ende: Sonntag 14 Uhr

Kursgebühr : 195,- Euro zzgl. VP 144,- Euro im EZ (Du/WC)

(bitte auf folgendes Konto überweisen:

IBAN: DE04 4306 0967 7903 0869 01, BIC: GENODEM1GLS)

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe (keine Straßenschuhe), eine Decke.

Anmeldung bitte verbindlich bei: Helga Sprenger Tel. 0761 – 2170555
Email: HelgaSprenger@inta-meditation.de

Weitere Informationen: www.inta-meditation.de und www.ingemaertens.de

Verbindliche Anmeldung
Wochenendkurs vom 10. – 12.6.2022
Qigong & Meditation
mit Inge Märtens und Helga Sprenger

Kursort: Freiburg-Günterstal, Kloster St. Lioba

Kursbedingung: Ich bin mir bewusst, dass der Kurs, für den ich mich angemeldet habe, physische und psychische Prozesse in Gang bringen kann. Ich übernehme dafür die volle Verantwortung und kann deshalb den Referenten und die Organisatorinnen für Vorfälle und Unfälle in und nach dem Kurs nicht haftbar machen.

Vor- und Zuname (in Blockschrift): _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____ **E-Mail:** _____

Unterschrift: _____ **Datum:** _____

Weitere Informationen finden Sie auf dem Blatt mit der Kursbeschreibung