



Qigong & INTA-Meditation

Wochenendkurs 15. – 17. November 2019

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 : Michael Schule, Freiburg, Kartäuserstr. 55; zu erreichen mit der Straßenbahn Linie 1 (Richtung Littenweiler), Haltestelle Maria Hilf Kirche, von dort zu Fuß über die Dreisam auf der Schwendi- oder Fabrikstraße und rechts in die Kartäuserstrasse einbiegen.

Kursleitung : Qigong – Inge Märtens
Meditation – Helga Sprenger

Beginn: Freitag 15.11.19 18 Uhr mit einem leichten Abendessen

Kurszeiten: Freitag 15.11: 19.30 – 22 Uhr
Samstag 16.11.: 10 – ca. 13, 15–18 und 19.30 - 21Uhr
Sonntag 17.11.: 10 – ca. 13 Uhr

Kursgebühr : 170,- Euro (bitte auf folgendes Konto überweisen:
IBAN: DE67 6609 0800 0002 2573 86; Konto 2257386, BLZ 66090800, BBBank)

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

Essen: Wenn jeder etwas mitbringt, können wir es zu einem Buffet zusammenstellen; Gemüsesuppe wird, solange der Vorrat reicht, gestellt.

Anmeldung bitte verbindlich bei: Inge Märtens Tel. 0761 – 76666951
Email: inge@qigongfreiburg.de
Helga Sprenger Tel. 0761 – 2170555
Email: HelgaSprenger@inta-meditation.de

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

Verbindliche Anmeldung
Wochenendkurs vom 15. – 17. November 2019
Qigong & Meditation
mit Inge Märtens und Helga Sprenger

Kursort: Michael Schule, Freiburg – Karthäuserstr. 55

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