

Befreie Deine Lebensenergie



INTERNAL ENERGY ARTS
PO Box 61682
London, SE9 9BH

001.760.813.3283

chi@relaxationmeditation.co.uk

RelaxationMeditation.co.uk

ENTSPANNUNGS– UND MEDITATIONS- SEMINAR

WERDE PRÄSENT, ENTSPANNE DEIN NERVENSYSTEM UND LEERE DEINEN GEIST

Qigong, Neigong, Bagua und Tai Chi sind Energie-Übungen, die—neben den Aspekten der Inneren Kampfkunst—uns insbesondere für die Praxis Meditation vorbereiten. Jede dieser Praktiken öffnet den Körper und reinigt und entwickelt Chi - deine vitale Lebenskraft - so dass die Meditation dann auf besonders fruchtbaren Boden fallen kann.

Der Zweck dieses Seminars ist zweifach: Paul wird verschiedene Übungen zum Abbau von Stress zeigen, sowie um das Mitfließen mit den Anforderungen des modernen Lebens zu erleichtern, was der Hauptgrund ist, warum die meisten Menschen meditieren. Außerdem wird er uns helfen, den Fokus und die innere Substanz der Energieübungen, die wir bereits praktizieren zu vertiefen.

Geeignet für Anfänger ohne Praxiserfahrung, wie auch Anfänger und Fortgeschrittene in Qigong, Neigong, Bagua, Taichi und Meditation.

Weitere Informationen und Anmeldung unter relaxationmeditation.co.uk



Paul Cavel unterrichtet Energie-Übungen, inkl. Qi Gong, Bagua, Tai Chi und Entspannungsmeditation. Paul trainiert intensiv seit 1987 und begann 1996 Vollzeit zu unterrichten, auf Empfehlung seines Lehrers Bruce Frantzis, des Meisters der Inneren Kampfkünste und Linienhalters in Taoistischer Meditation.

Alle Übungen, die Paul unterrichtet, werden seit über 1.500 Jahren von Millionen von Menschen praktiziert um Stress abzubauen und unglaublich gesund und voller Energie zu werden - und dasselbe können diese Übungen auch für uns erreichen.

Yoga Shala	Fr	12. März 19—21:30
Kastanienallee 79	Sa	13. März 10—18:30
10435 Berlin	So	14. März 10—17:30

Kosten:	Anmeldung bis / nach 26. Februar:	
	Fr	30€ / 40€
	Sa/So	165€ / 185€
	Fr, Sa, So	175€ / 200€

Information/Kontakt	Jan Thomsen	
	Telefon	030—44 67 67 77
	Mobil	0163—694 1181
	Email	jan.thomsen@berlin.de

Bei Anmeldung und Registrierung für Paul's Email-Newsletter unter relaxationmeditation.co.uk gibt es noch mal 10% Ermässigung auf die oben angegebenen Preise.