# FIT IM NEUEN JAHR 2017 mit QIGONG

## Wochenend-Seminar

# Übungen zum Nieren-Blasen-Meridian

Das Wasserelement entspricht der Winterjahreszeit. In der Natur bilden sich Wolken, im menschlichen Körper verdunstet Wasser vorwiegend durch die Lungen. Als Regen fällt Wasser auf die Erde, bringt Wachstum und Gedeihen,



und nach dieser Verstoffwechslung versickert es im Boden. Im Körper ist es Nahrung und Flüssigkeit, die eingenommen und im Verdauungstrakt assimiliert werden. Durch die Nieren wird das Wasser ausgeleitet, und es sammelt sich in der Blase wie das Grundwasser in der Erde.

Die entsprechende Farbe ist blau, der Geschmack salzig und die psychische Energie ist der Willen, die Tatkraft und der Mut. Im Körpergewebe entspricht es den Knochen und Zähnen. Du lernst **ACHT ÜBUNGEN aus dem Qi GONG kennen**, die zum Nieren-Blasen-Meridian passen. Ebenso praktizierst du eine kurze Selbstmassage für die Ohren. Das Ziel ist es, dass du die Übungen selbständig ausführen kannst.

Ich freue mich mit dir das neue Jahr sammelnd und bewegend zu begrüssen.

**1 ½ TAGE-SEMINAR**

**Wann: Sa/So 25./26. März**

**Zeit: Sa, 9:30 bis 12:00 und 13:30 – 16:30**

**So, 9:30 bis 12:00 Preis: Fr. 300.-**



Claudia Stamm Roth - Bahnweg 133 8706 Meilen - Lichtraum www.licht-raum.ch
076 519 81 88