



Wie
Konnte die Rose
je ihr Herz öffnen
Und der ganzen Welt
Ihre Schönheit schenken?
Sie fühlte
Die Ermutigung
von Licht.
- Den Verschlösungen
all unserer Ängste
zum Trotz.

frei nach Hafiz

Qi Gong & Achtsamkeit: Energien ins Fließen bringen.

Übungen aus dem medizinischen Qi Gong vereinen geschmeidige Bewegungen und Dehnungen mit Bewusstsein für den Atem, die Haltung und für die eigene Mitte. Zum klassischen Qi Gong biete ich ein spezielles medizinisches Frauen-Qi Gong an, das auf die speziellen Bedürfnisse der weiblichen Hormone und Organe abgestimmt ist. Selbst-Massagen, Meridian-Klopfen, heilende Laute und Visualisierungen, Bestärkendes zu vitaler Ernährungsweise helfen, Gesundheit selbstfürsorglich zu fördern. Qi Gong ist wie ein Termin mit sich selbst: es belebt, entspannt, verbindet mit der Freude & Weisheit des Körpers.

Feier-Abend-Qi Gong: 9 x mittwochs, 19 h – 20.30 h, 125 €; ab 19.4.2017

Morgen-Frische-Qi Gong: 9 x donnerstags, 9 h – 10.30 h, 125 €; ab 20.4.2017 – bitte Schnuppertermine erfragen.

Aufstellungstage: Innehalten. Klären. Sich stärken und neu ausrichten.

Was steckt in mir und wie verwirkliche ich mein Potenzial? Was hindert, was stresst mich? Wo vermisste ich Freude und wo erlebe ich mich fremdbestimmt? Wie gewinne ich Klarheit, Orientierung und neuen Schwung für meine Beziehungen und für berufliche Ziele? Mit Systemischer Selbstintegration lassen sich Blockierungen effektiv lösen, Kräfte und Fähigkeiten für neue Wege erschließen. Es können auch „unklare“ Anliegen, Themen, Symptome oder Glaubenssätze aufgestellt werden.

Fr, 14.4.2017 (Karfreitag-Spezial), Sa, 1.7.2017, jeweils 10 h – 18 h, 125 € mit eigener Aufstellung, 75 € Stellvertreter

Wenn ich könnte, wie ich wollte, dann... – Rückenwind für beherzte Ziele.

Um Lebensgefühl, Lebensmotiv und Lebenswünsche in Einklang zu bringen braucht es nach moderner neurobiologischer Erkenntnis Aufmerksamkeit für die Signale unseres Unbewussten. Die neuronale Verbindung zu den Kraftpotenzialen unseres Unbewussten herzustellen, befähigt uns, uns frisch, vital und wie von selbst motiviert auf unsere Ziele auszurichten. Wenn wir dazu noch bereit sind, Hinderliches zu lösen, haben wir allergrößte Chancen, dass wir bekommen, was unser Herz begehrt.

Vortrag Mo, 24.4.2017, 20 h und Kurs Sa, 13.5.2017, 10 h – 18 h, 70 €; Anmeldung und Kursort:

Frauengesundheitszentrum Gragasse 10, 93047 Regensburg, Tel. 0941-81644, E-mail: fgz-regensburg@gmx.de

Dein Frauenjahr: Jahresgruppe für Frauen im besten Alter.

Wechseljahre sind Wandeljahre. Die weise Alte klopft zum 7 x 7-ten Geburtstag mit knöcherner Hand an Deine Lebenstür. Sie erinnert Dich an Deine Endlichkeit und will wissen, ob Du bereit bist für ihr Geschenk des weisen Leichtsinns. Die Seminare bieten Dir eine einmalige Gelegenheit, im bestärkenden Kreis von Frauen, Dich mit Ernsthaftigkeit & Leichtigkeit dem Ungelösten in Deinem Herzen zuzuwenden, Frieden mit Dir selbst zu schließen, die Quelle Deiner Weisheit zu erforschen, Neues zu wagen und Dich dabei in Deine tiefe Lebensliebe, in Deinen einzigartigen Lebenssinn, hinein zu entfalten. Wann dann – wenn nicht JETZT?

Achtsamkeits- & Selbst-Erfahrung - 5 Seminare, jeweils Do 19 h – Sa 19 h, 265 € - bitte Info-Flyer anfordern.

Termine: 27.-29.4.2017, 22.-24.6.2017, 28.-30.9.2017, 7.-9.12.2017, 1.-3.3.2018



**Ich freue mich über Euer Interesse und auf Anmeldungen –
gerne auch für Einzeltermine.**

Praxis Rita Weinger

Familien-, Paar-, Einzeltherapie

Lärchenweg 33, 93339 Riedenburg-Gleishof

Tel. 09442-991685, 0177-7484854, E-mail: info@rita-weinger.de

www.rita-weinger.de

