



„Karfreitag-Spezial“: Achtsamkeitstag – Frühlingswunder aufspüren in Dir.

Wir widmen diesen Tag der Besinnung, dem Wahrnehmen, den Geschichten und der Geschichte, die wir zu Ostern im Herzen tragen. Wie geht verzeihen? Vor allem Dir selber, um voll und ganz „Ja“ zu Dir zu sagen? Wie geschieht Erneuerung, Auferstehung? „Tore“ der Wahrnehmung sind die Körperweisheit, der Atem, die Stille, die Zeit, die Natur. Die aufbrechende Frühlingsnatur ist uns Lehrerin und Spiegel. Sie fühlend wahrzunehmen, ist wie ein lebendiges Erinnern an unsere urschöpferische weibliche Kraft im natürlichen Kreislauf von Werden & Sterben. Zeit, einander zu hören, mitzuteilen und achtsam zu bestärken, was wachsen will. Zeit für kleine Meditationen, eine Medizinwanderung, Inspirierendes von Ostara, der Frühlingsbringerin. „Phönix breitet ihre Flügel aus“ ist eine meiner Lieblings-QiGong-Übungen: für spürbare Geschmeidigkeit, um Dich verbunden und frei gleichermaßen zu fühlen. Die Gelegenheit, um in Berührung zu kommen mit Deinem Passionsweg, mit Deinem Seelenweg, um Dich an Deinen Ursprung, an Deine Unschuld, an Deine Lebensliebe zu erinnern. Mentales Aufräumen, Herz putzen, Sinn & Sinne öffnen für das österliche Leuchtfeuer in Dir.

Karfreitag, 30.3.2018, 10h - 16h, 95 €

Alle Erkenntnis der Welt, die wir Menschen auf Erden besitzen, stammt nur aus dem Lichte der Natur. Dieses Licht der Natur reicht vom Sichtbaren zum Unsichtbaren und ist hier so wunderbar wie dort. Im Lichte der Natur ist das Unsichtbare sichtbar.“

Paracelsus

Vorankündigung: „Mein Frauenjahr: Liebe leben – Leben lieben. Neue Jahresgruppe für Frauen.“

5 Seminare, jeweils von Do 19 h – Sa 19 h, 265 – 235 €; Bitte Infos anfordern. Beginn: 6.-8.9.2018

Qi Gong & Achtsamkeit: Energien ins Fließen bringen.

Beim Qi Gong verbinden wir Bewegungen, Dehnungen, Klopfen und Schütteln mit heilsamen Visualisierungen. Atem, Geist & Haltung werden fühlend wahrgenommen, Organe behandelt und Meridiane energetisch angeregt. Tibetan Sound Healing bringt stagnierendes Qi ins Fließen und unterstützt das weibliche hormonelle System. Impulse aus der Natur, zu vitaler Ernährung, seelischer Balance erweitern das Verständnis für das Gefühl und die Weisheit im weiblichen Körper. Es fördert Geschmeidigkeit, die Fähigkeit zu Selbstfürsorge, den Sinn für Gelassenheit und natürlich strahlendes Selbst-Bewusstsein. Mit Übungen aus den 8 Brokaten, den 18 harmonischen Übungen, dem Stillen Qi Gong und dem RLW-Frauen-Qi Gong.

Abend-Wohl-Qi Gong: 7 x montags, 18 h – 19.30 h, 115 €; Beginn: 16.4.2018, max. 6 Teiln.

Morgen-Frische-Qi Gong: 7 x dienstags, 9 h – 10.30 h, 115 €; Beginn: 17.4.2018, max. 6 Teiln.

Radiant Lotus Qi Gong Frauen-Nachmittage: Fr, 13.4.2018, Fr 18.5.2018, Fr 15.6.2018, jeweils 14 h – 18 h, 55 €



Ich freue mich über Euer Interesse und auf Eure Anmeldungen!

Rita Weinger

Coaching Seminare Rituale

Lärchenweg 33, 93339 Riedenburg-Gleislhof

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

www.rita-weinger.de