



## Was am meisten Liebe in Euch weckt, das tut. Theresia von Avila

### Frauen-Qi Gong & Achtsamkeit - Energien ins Fließen bringen. Spürbar. Weiblich.

Radiant-Lotus-QiGong stärkt die Yin-Energie. Es verbindet Bewegungen, Dehnungen, Klopfen und Schütteln mit heilsamen Visualisierungen. Atem, Geist & Haltung werden achtsam, 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 die Fähigkeit zu Selbstfürsorge, das Gespür für Gelassenheit und strahlendes weibliches Selbst-Bewusstsein.

**Feier-Abend-QiGong: 8 x mittwochs, 19 h – 20.30 h, 115 €; Beginn: 18.10.2017, max. 6 Teiln.**

**Morgen-Frische-QiGong: 8 x donnerstags, 9 h – 10.30 h, 115 €; Beginn: 19.10.2017, max. 6 Teiln.**

### „Freitag ist Freya-Tag“ - Zeit für Die Liebe Deines Lebens: für Dich selbst.

Ein Termin mit Dir selbst. Spür- und Wandel-Zeit für Deine „Themen“. Kreativ-Zeit für Deine Sinne. Inspirations-Zeit für Deine innerseelischen Entwicklungsbedürfnisse. Kleine Aufstellungs-Sequenzen, Sprechen vom Herzen her, jahreszeitliche Natur-Impulse sind die Mittel, das Innere im HIER & JETZT zu berühren, Deine tiefe Weisheit zu locken und Dich selbst in Deiner schöpferischen Kraft & Freude zu erfahren und zu entfalten.

**Fr 3.11.2017; Fr. 8.12.2017; jeweils 14h – 19 h; 85 €**



### Selbstannahme – endlich frei für Dich selbst!

Meist glauben wir, dass uns zum wahren Glück noch was fehlt. Wir suchen. Und fühlen uns unzulänglich. Die Programmierung von "Ich bin nicht genug" will bemerkt und achtsam erforscht werden: so kann sie sich wandeln von einer Frustspirale zur Glückspirale. Im Kurs erhältst Du Impulse, Dich an das Fülle-Prinzip des Lebens zu erinnern, Dich selber bewusster anzunehmen in Deinen Licht- und Schattenseiten und etwas freizulegen von dem originalen schöpferischen weiblichen Wunderwesen, das Du selber bist.

**Sa, 11.11.2017, 10-18h, 70€; Anmeldung und Kursort: Frauengesundheitszentrum Regensburg, Tel. 0941-81644**

### Reifezeit - Erntezeit – Jahresgruppe für Frauen in der 2. Lebenshälfte

Die Wechseljahre als Chance für eine innere Neuausrichtung nutzen. Das Leben wirklich selber fühlen, selber verantworten, Frieden schließen mit den eigenen Ungereimtheiten. Die Quellen innerer Weisheit erforschen. Neue Schliche, neuen Mut, neue Liebe schöpfen für Deine wirklich heiße Lebensphase, in der es darum geht, aus Deiner Endlichkeit Kraft zu schöpfen und zu ernten - egal, wo Du stehst. Bist Du bereit, das Geschenk des weisen Leicht-Sinns anzunehmen? Dich selbst in Deiner Weiblichkeit da sein zu lassen, so wie Du bist? Deiner geistig-seelischen Lebensspur zu folgen, um wesentlich zu werden, zu leben, was Du weißt und Dich in Deine tiefe Lebensliebe hinein zu entfalten - wann dann, wenn nicht JETZT?

**Achtsamkeits-, Natur- & Selbst-Erfahrung - 5 Seminare, jeweils Do 19 h – Sa 19 h, 275 €**

**neue Gruppe ab: Do – Sa 22 -24.3.2018**



**Ich freue mich über Dein Interesse, Anfragen und Anmeldungen.**

Rita Weininger

ImPulse für ein heilsam-schöpferisches Leben

Lärchenweg 33, 93339 Riedenburg-Gleishof

Tel. 09442-991685, 0177-7484854, E-mail: [info@rita-weininger.de](mailto:info@rita-weininger.de)

[www.rita-weininger.de](http://www.rita-weininger.de)

