

# Die sechs Heilenden Laute – Mit Qigong ins Gleichgewicht

Vor Tausenden Jahren entdecken taoistische Meister sechs Laute, bei deren Ausstoßen Schwingungen entstehen, die die inneren Organe gesund halten und Krankheiten mindern.

Mit den sechs Heilenden Lauten der Traditionellen Chinesischen Medizin kann der Übende seinen Körper regulieren, seine inneren Organe "massieren" und die Energie der Elemente ausgleichen.

Die Übungen können im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt werden und führen zu einer Entgiftung des Körpers und schneller Regeneration. Verspannungen im Bauchraum und im Rücken werden so sanft gelöst. Danach kann neue Lebenskraft Qi wieder aufgenommen werden.



**Samstag, den 10. Dezember 2016**

von **13.30h – 16.30h**

**€ 30,--** inklusive Skript

**Kursort:** Zentrum für Zen, Meditation und Achtsamkeit, Keßlerplatz 3, Nürnberg

Der Kurs wird geleitet von  
Rosmarie Diana Waniek



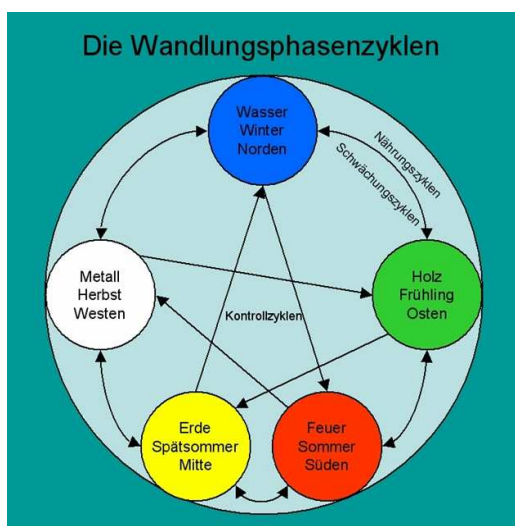
Anmeldung unter: [0911 5460889](tel:09115460889), [stille@atemblume.de](mailto:stille@atemblume.de), [www.atemblume.de](http://www.atemblume.de)

# Die sechs Heilenden Laute – Mit Qigong ins Gleichgewicht

Vor Tausenden Jahren entdecken taoistische Meister sechs Laute, bei deren Ausstoßen Schwingungen entstehen, die die inneren Organe gesund halten und Krankheiten mindern.

Mit den sechs Heilenden Lauten der Traditionellen Chinesischen Medizin kann der Übende seinen Körper regulieren, seine inneren Organe "massieren" und die Energie der Elemente ausgleichen.

Die Übungen können im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt werden und führen zu einer Entgiftung des Körpers und schneller Regeneration. Verspannungen im Bauchraum und im Rücken werden so sanft gelöst. Danach kann neue Lebenskraft Qi wieder aufgenommen werden.



**Samstag, den 10. Dezember 2016**

von **13.30h – 16.30h**

**€ 30,--** inklusive Skript

**Kursort:** Zentrum für Zen, Meditation und Achtsamkeit, Keßlerplatz 3, Nürnberg

Der Kurs wird geleitet von  
Rosmarie Diana Waniek



Anmeldung unter: [0911 5460889](tel:09115460889), [stille@atemblume.de](mailto:stille@atemblume.de), [www.atemblume.de](http://www.atemblume.de)