

Mit fernöstlicher Weisheit und westlichem Wissen ins Gleichgewicht finden ...

## SINTALA QIGONG

Heilsames Singen in Bewegung  
- LUNGE / DICKDARM -

### Sintala Qigong wirkt wie ein „Gesundheitserreger“ ...

Entdecken Sie mit Sintala Qigong eine Quelle neuer Freude und Tatkraft. Als sanfte Methode zur Entschleunigung, Entspannung, Regeneration und Vitalisierung versetzt es das Körperinnere in wohltuende Schwingungen und harmonisiert den Energiefluss in unserem Körper, der gemäß der traditionellen chinesischen Medizin die Grundlage für Gesundheit ist.

#### Tagesseminar im November:

**Sonntag, 17.11.2019, 10.00 bis 17.00 Uhr**

**Gemeindezentrum Eisenbahnsiedlung**

**47229 Duisburg-Friemersheim, Martinstraße 11**

### Im Mittelpunkt des Sintala Qigong stehen die 12 Meridian-Mantren von Karl Adamek.

Die berührenden und leicht erlernbaren kurzen Lieder können unsere Selbstheilungskräfte anregen. Jedem Mantra ist ein bestimmter Meridian (Energieleitbahn im Körper) sowie eine Gefühlsthematik zugeordnet. Die von der TCM-Heilpraktikerin und Qigong-Lehrerin Heike Kersting zu den Mantren erschaffenen fließenden Qigong-Bewegungen verbinden die Singheilkunst mit der Bewegungsheilkunst. Der Gesang wird durch die Bewegung verkörpert und die Bewegung durch den Gesang beseelt.

**SINTALA leitet sich ab von „Singen – Tanzen – Lauschen“.** Wir singen ganz für uns selbst und erkunden achtsam und spielerisch die Verbindung von Bewegung und Singen. Im Mittelpunkt stehen dabei unsere Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und unser Wohlbefinden.

In diesem Seminar werden die regulierenden Kräfte der **Meridiane des Metallelements - Lunge und Dickdarm-** erfahrbar gemacht. Ihre Energie befähigt uns, die für uns wesentlichen Dinge zu erkennen und aufzunehmen und Belastendes und Überflüssiges loszulassen bzw. zu wandeln. Lebensmut, Dankbarkeit, Anpassungsfähigkeit und Loslassen sind hier die zentralen Themen, die uns einladen, mit dem Leben zu fließen.

Beim Sintala Qigong können Sie eigenverantwortlich und aktiv Ihre Lebenskraft und Lebensfreude entfalten und sich neu entdecken.

**„Wer gehen kann, kann tanzen. - Wer sprechen kann, kann singen.“**

(Afrikanisches Sprichwort)

**Seminarleitung:**

**Doris Moorees, Sintala Qigong Lehrerin**

**Zeit / Kosten:**

**Sonntag, 17.11.2019, 10.00 -17.00 Uhr / 80,00 €**

**Anmeldung bitte per E-Mail:**

an [info@achtsamkeit-doris-moorees.de](mailto:info@achtsamkeit-doris-moorees.de)

**Die Teilnehmer-/innenzahl ist begrenzt.**

**Bitte mitbringen:**

Bequeme Kleidung, geeignete rutschfeste warme Socken/Barfußschuhe o.ä., Isomatte, Decke, evtl. Handtuch/Kopfkissen sowie einen kleinen Beitrag zu einem gemeinsamen Mittagsimbiss (Buffet), Getränke/Wasser

**Hinweis:**

Dies ist ein Angebot zur Gesundheitsvorsorge (Erwachsenenbildung)