

# Chan Mi Gong Seminarwoche im Jura

mit Dr. Zuzana Šebková-Thaller

18. April – 25. April 2020

Chan Mi Gong Übungen erhöhen die Lebensqualität und führen zu mehr Bewusstheit und „heiterer Gelassenheit“. Chan Mi Gong kann uns zu unserem innersten Wesenkern führen uns zur Quelle unserer eigenen Kraft.

Die sanften Wirbelsäulenbewegungen regen die Funktion der inneren Organe an und stimulieren das Nervensystem. Die Bewegung am Steißbein regt den Qi-Fluß an und wirkt beruhigend und erdend. Die umliegenden Akupunkturpunkte des Steißbeins die mit dem Wurzelchakra (Damm) verbunden sind, stärken den eigenen Stand, bauen Verspannungen in der Wirbelsäule ab, und beruhigen das Zentrale Nervensystem.

Die 4 Bewegungen der Basisübungen der Wirbelsäule: Dies sind die elementaren Bewegungen von Welle, Pendel, Drehung und Spirale.

**Chan Mi Gong ist Meditation in Bewegung.  
Es ist Ruhe in der Bewegung und Bewegung in der Ruhe.**

**Datum:**

18. April – 25. April 2020

**Ort:**

Clickerzentrum, derriere les maison 11 in 2716 Sornetan

**Programm:**

Die 4 Basisübungen, der spezielle Chan Mi Gong Stand, Michu und seine Bedeutung, einige von den höheren Übungen

**Kursleitung:**

Dr. Zuzana Šebková-Thaller

**Kulinarisch:**

Vegetarische Küche

**Seminarkosten pro Person:**

52 Chan Mi Gong Einheiten	1200.-
8 Nächte Einzelzimmer & Vollpension	780.-
8 Nächte Doppelzimmer & Vollpension	690.-
Frühbucherrabatt bis 31. Dezember 2019 von 90.-	

Begrenzte Platzzahl, buchen Sie früh genug um sich ihre Teilnahme zu sichern.



**Anmeldung und weitere Informationen:**

Astrid Brantschen Schlupe  
079 / 221 57 51

[www.artofbalance.ch](http://www.artofbalance.ch)