

Meridian Dehnübungen

Aus dem Shiatsu
Zur Harmonisierung der Organe und
Meridiane



Meridiane natürlich dehnen – Spannungen lösen

Diese 6 Shiatsu-Grundübungen stehen im unmittelbaren Bezug zu den Organen und deren Organfunktionen.

Durch die aktive Dehnung der 12 Meridiane in Verbindung mit der Atmung wird der Fluss der Lebensenergie im Körper angeregt und harmonisiert.

- Lungen- und Dickdarm- Meridian
- Milz- und Magen- Meridian
- Herz- und Dünndarm- Meridian
- Nieren- und Blasen- Meridian
- Herz- Kreislauf und Dreifach- Wärmer- Meridian
- Leber- und Gallenblasen- Meridian

Durch tägliche Übung (ca. 10 Minuten) merken Sie mit der Zeit, wie die Grenzen Ihres Körpers sich erweitern und Sie flexibel werden. Sie können die fließende Energie in den Meridianen spüren, was Ihnen ein deutliches Wohlgefühl vermittelt.

Erfahren Sie Ihren Körper neu !

Zeit: 18. April 2015
15:00 - 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 10. April 2015

Anmeldung online unter:
<http://www.bewusstesatmen.de/anmeldung>



Chantal Fleurant

Atemtrainerin
Master Top Coach
Stresskompetenztrainerin

Die 4 Konzepte zur natürlichen Schönheit & Gesundheit

- Ganz entspannt von Kopf bis Fuß
- Meridian - Dehnübungen aus dem Shiatsu
- 7 Verjüngungsübungen - Die 7 Lotusblüten
- Die Kraft des inneren Lächelns

ergänzen sich wunderbar und bilden Ihre optimale Gesundheitsvorsorge. Alle Übungen / Techniken sind:

- leicht in der Durchführung & einfach zu erlernen
- benötigen wenig Zeit für die Durchführung.

Jedes Seminar kann **einzeln** oder **alle 4 zusammen als Paketpreis** (1) gebucht werden.

Investition: **69 Euro pro Seminar**
249 Euro (statt 276 Euro)
bei Buchung aller 4 Seminare
239 Euro pro Person (statt 276 Euro)
bei gleichzeitiger Anmeldung
von 2 Personen)

Zusätzlich erhalten Sie im Paket einen **Gutschein** für eine **kostenlose Teilnahme** an dem Atemtraining: **Die Kraft des bewussten Atems** im Wert von 30 Euro.

(1) Das Paketangebot gültig für 1 Jahr, ab dem 1. Termin.
(laufend neue Termine)

Praxis für bewusstes Atmen
und mentale und emotionale Balance
Chantal Fleurant

Pahlshof 61, 40472 Düsseldorf (Rath)

☎ 0211 - 65 888 07

mail@chantalfleurant.de

www.bewusstesAtmen.de

Natürlich schön & gesund

Wellness & Entspannung der besonderen Art



Erlebnis - Seminare zur Gesundheitsprävention

Chantal Fleurant

Verjüngungsübungen

Die 7 Lotusblüten aus Bhutan
Gesundheitsvorsorge für jedermann



7 Lotusblüten für die Frau - 7 Lotusblüten für den Mann

- Sie wirken im Sinne der Dehnung von Bändern und Sehnen, der Mobilisierung der Gelenke
- Sie regen den Kreislauf an
- Sie bewirken eine Anregung und Vertiefung der Atmung
- Sie steigern die Leistungsfähigkeit des Organismus
- Sie stärken die Abwehrkräfte des Körpers
- Lächelnd und entspannt atmend werden die 7 Übungen durchgeführt
- Konzentration auf das jeweilige Symbol
- Zur Vorbeugung vorzeitiger physischer und psychischer Aufbruchserscheinungen
- Sie stellen durch ihre wohltuende und stärkende Kraft das harmonische Gleichgewicht wieder her
- Sie wirken glückbringend auf den Organismus
- Sie beleben die Organe im Körper

So steigern sie Schönheit, Vitalität & Wohlbefinden.

Zeit: 10. April 2015
17:00 - 20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 1. April 2015

Die Kraft des inneren Lächelns

Gesundheitsfördernde Übungen
aus dem Tao Yoga



Das *innere Lächeln* ist eine kraftvolle taoistische Entspannungstechnik.

Die Taoisten betrachten negative Emotionen (wie Ärger, Trauer, Depression, Furcht, Sorgen) als niedrige Energieformen, die zu chronischen Krankheiten führen und die Lebenskraft rauben können. Negative Emotionen werden durch das Einüben des ‚inneren Lächelns‘ allmählich in positive Lebenskraft umgewandelt.

- Das innere Lächeln ist besonders wirksam im Kampf gegen Stress
- Das innere Lächeln als wahres Lächeln erreicht alle Organe, Drüsen, Muskeln, das Gehirn und das Nervensystem
- Ein echtes Lächeln überträgt liebende Energie
- Lächeln ist der stärkste Ausdruck persönlicher Kraft

Es ist ein wunderbarer Weg, Anspannung und Stress schnell und mühelos entgegenzuwirken.

Zeit: 20. Februar 2015
17:00 - 20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 16. Februar 2015

Ganz entspannt von Kopf bis Fuss

Ganzkörper - Selbstmassage



Einführung in die Ganzkörper-Selbstmassage

Dieses Erlebniseminar ermöglicht Ihnen:

- Wohltuende Selbstmassage / Selbstbehandlung am Kopf und Gesicht, Schultern und Rücken, Brust und Bauch, Beinen / Füßen und Armen / Händen zu erleben
- Leichte effektive Massagetechniken aus verschiedenen Massageschulen (Shia-Tsu, Polaritätsmassage, Qi-Gong, Do-In) an Ihrem ganzen Körper zu erproben und zu erfahren
- Ihre Lebensenergie in den Meridianen fließen zu lassen und damit Ihr Energieniveau zu steigern, Ihren Kreislauf zu stimulieren
- Ihr Wohlbefinden aktiv und selbstverantwortlich zu verbessern und zu intensivieren
- Ihr Körperbewusstsein zu stärken

Alle Massagetechniken sind einfach zu erlernen und werden am bekleideten Körper durchgeführt.

Zeit: 14. März 2015
17:00 - 20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 4. März 2015

Natürlich schön & gesund

Wellness & Entspannung der besonderen Art für Ihre Gesundheit