

Qi Gong

Qi Gong ist eine Jahrtausende alte chinesische Atem- und Bewegungstechnik, die das Qi - unsere Lebensenergie - harmonisiert und pflegt. Die Übungen des Qi Gong sind gekennzeichnet durch bewusste Ausführung von harmonisch fließenden, sanften und runden Bewegungen im Einklang mit ruhiger und tiefer Atmung. Qi Gong dient der Kräftigung und Gesunderhaltung des Körpers, fördert die Konzentration, die innere Ausgeglichenheit und die innere Ruhe.

In diesem Kurs werden Methoden von Prof. Zhang Guangde (Sportuniversität Peking) erlernt, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können im Alltag und Beruf gut praktiziert werden.

dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr (wöchentlich)

Kurs 1195 * Beitrag 80 €

15.01. + 22.01. + 29.01. + 05.02. + 12.02. + 19.02.
+ 26.02. + 12.03. + 19.03. + 26.03.19

Kurs 1196 * Beitrag 80 €

02.04. + 09.04. + 30.04. + 07.05. + 14.05. + 21.05.
+ 28.05. + 04.06. + 18.06. + 25.06.19

Verbindliche Anmeldung mit Angabe der Kurs-Nr. unter 02238/472279 (AB) oder bildung@cafef.de und vorheriger Überweisung des Beitrags mit Angabe der Kurs-Nr. auf folgendes Konto bei der Kreissparkasse Köln:

IBAN DE70 3705 0299 0157 0217 83

Dozentin:

Anja Woyna, Qigong-Lehrerin

*Glück ist reines Sein.
Wer sich vergisst,
wer ganz in dem ist,
was er gerade tut,
der ist glücklich.*

Anselm Grün

Selbstheilungskräfte anregen mit Hilfe der Engel

Lernen Sie durch meditative und energetische Methoden Ihre Wahrnehmung zu schulen und die Engelenenergie für sich wirken zu lassen.

In uns ist alles angelegt, was wir benötigen, um heil zu werden. Die Engel helfen uns Zugang dazu zu erhalten. Hier erlernen Sie, wie Sie dies für sich nutzen können, damit Sie sich selbst heilen können und Ihr Leben glücklich meistern.

Durch Engelmeditationen, Wahrnehmungsübungen und Lichtarbeit erweitern wir den Zugang zu uns selbst und können so persönliches Wachstum auf allen Ebenen entstehen lassen. Ich freue mich darauf, Ihnen diese Arbeit nahe bringen zu dürfen und mit Ihnen das Wirken der Engel erleben zu dürfen.

dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr (wöchentlich)

Kurs 1197 * Beitrag 64 €

05.02 + 12.02. + 19.02. + 26.02. + 12.03. + 19.03.
+ 26.03. + 02.04.19

Kurs 1198 * Beitrag 64 €

30.04. + 07.05. + 14.05. + 21.05. + 28.05. + 04.06.
+ 11.06. + 18.06.19

Verbindliche Anmeldung mit Angabe der Kurs-Nr. unter 02238/472279 (AB) oder bildung@cafef.de und vorheriger Überweisung des Beitrags mit Angabe der Kurs-Nr. auf folgendes Konto bei der Kreissparkasse Köln:

IBAN DE70 3705 0299 0157 0217 83

Dozentin:

Astrid Zimpel,
Sozialpädagogin,
Heilpraktikerin



GESUNDHEITSKURSE

Malen zur Musik

Ich würde so gerne malen wie der Vogel singt.
Claude Monet (1840-1926), französischer Maler

Musik beeinflusst unsere Gefühle und tut uns einfach gut. Sie kann uns neue Lebensenergie spenden oder einfach zur Ruhe kommen lassen. Mit Hilfe von Farben und Musik können Sie Ihren Gefühlen freien Lauf lassen und das ausdrücken, was Ihnen am Herzen liegt. Das Malen zur Musik hilft Ihnen, den Alltag hinter sich zu lassen und sich zu entspannen. Der Workshop eignet sich daher auch zum Stressabbau und als Unterstützung für Ihren beruflichen Alltag.

Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

donnerstags, 18.45 – 21.00 Uhr (monatlich)

Kurs 1199 * Beitrag 50 € (zzgl. Materialkosten pro Termin)

14.02. + 14.03. + 11.04. +
09.05. + 13.06.19



Verbindliche Anmeldung

mit Angabe der Kurs-Nr.
unter 02238/472279 (AB)
oder bildung@cafef.de und vorheriger Überweisung
des Beitrags mit Angabe der Kurs-Nr. auf folgendes
Konto bei der Kreissparkasse Köln:
IBAN DE70 3705 0299 0157 0217 83

Dozentin:

Kirstin Köcher, Kunst- und Gestalttherapeutin

