



**freeyourpotential.de**

Die Potentialschmiede.

Daoistisches Shaolin QiGong, Yoga Nidra & Chan Meditation

## Praxis am Kornhaus Fürstenstraße 1, Kempten, immer mittwochs 19:30 – 21:00

### 30 Min Shaolin QiGong + 30 Min Yoga Nidra + 30 Min Meditation

- Shaolin Qi Gong basiert auf der alten daoistischen Lehre des NeiGong (NeiKung) und bedeutet so viel wie „innere Kraft“.
- Der durch die Übungen generierte Energiefluss stärkt die natürliche Selbstregulation des Körpers und damit unsere Abwehrkräfte. Der Körper wird von innen heraus "entgiftet" und damit gestärkt - Kraft und Vitalität bauen sich auf.
- Stress wird gelöst - neue Energie strömt nach und wirkt auf natürliche Weise dort, wo sie gebraucht wird.
- Yoga Nidra & Meditation stärken unseren Fokus. Wir werden gelassener und lernen, unsere Aufmerksamkeit zu steuern. Dadurch füllen wir unsere Energiereservoirs wieder auf.

**Bitte leichte, bequeme Kleidung mitbringen.**

#### Preise:

Erste Stunde kostenlos zum Schnuppern, danach auf Vertrauensbasis (jeder zahlt, was er kann bzw. was es ihm wert ist).



#### Kontakt:

Uwe Reichenbach

**E:** [info@freeyourpotential.de](mailto:info@freeyourpotential.de)

**M:** +49 162 40 20 523

[freeyourpotential.de](http://freeyourpotential.de)