

Seminarbeschreibung:

Gestärkt durch die Wandlungsphase Feuer mit Qi Gong, Akupressur und Ernährung nach TCM

Dieser Workshop findet am 08.06.24 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr mit Pausen von insgesamt ca. einer Stunde statt. Sie erhalten eine Einführung in die chinesische Philosophie und die Bedeutung der Wandlungsphase Feuer auf die verschiedenen Aspekte des Lebens. Darüber hinaus lernen Sie Eigenschaften und Merkmale von „Feuer-Menschen“ im ausgeglichenen und unausgeglichenen Zustand, wie z.B. Bluthochdruck, Schlafstörungen, Nervosität u.a. kennen, um so ein besseres Verständnis für sich selbst und andere entwickeln zu können. Ferner werden Qi Gong Übungen und Akupressurpunkte zur Selbstregulation vermittelt und erläutert, welche Ernährung in der Wandlungsphase Feuer die Gesundheit unterstützen und fördern kann. Abschließend wird gemeinsam eine bewegte Herz-Meditation praktiziert. Dieser Workshop setzt kein Grundwissen voraus ist jedoch auch per Qi Gong Kursleiter zur Erweiterung und Vertiefung ihrer Methodenvielfalt geeignet.

Zur Seminarleiterin:

Kerstin Roth absolvierte ihre Kursleiterausbildung an unserer Qi Gong Schule. Sie arbeitet als Systemische Supervisorin und Coach für die persönliche und berufliche Entwicklung von Einzelpersonen, Teams und Gruppen sowie als Körpercoach in eigener Praxis.

Kerstin Roth ist ausgebildete Systemische Beraterin, Therapeutin, Supervisorin, Coach und Organisationsentwicklerin (DGSF), Qi Gong- und Yogalehrerin, Kursleiterin für verschiedene Entspannungsverfahren, Shiatsu-Praktikerin und Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin. Die Traditionelle Chinesische Medizin und damit einhergehend die Philosophie von Yin und Yang sowie der 5-Elemente bilden neben Qi Gong, Yoga und Shiatsu die Grundlage für ihre Arbeit als Körpercoach.

Kerstin ist für die Qi Gong-Schule als Kursleiterin und als Seminarleiterin der Kursleiterausbildung tätig.

