

Barockschloss Delitzsch

KLANGGEWÖLBE 2021

im Schlosskeller



Jeden ersten Freitag im Monat, 18:00 Uhr

(03.09./ 01.10./ 05.11./03.12.21)

Klangmeditation & Qigong

mit Nora Gröbel & Grit Schöley

„Qi“ (Tschì) steht für Lebensenergie und „Gong“ (Kung) für Tun, Machen.

Die Arbeit mit der Lebensenergie entspannt und stärkt von Innen.

Wir laden zum Wohl-Fühl-Leben, Stimmigkeit und Harmonie mit Hilfe von geführter Meditation & Klang ein.

Erleben Sie sich im meditativen Klangbad und genießen Sie die innere Wohl-Tat.

Ort: Barockschloß Delitzsch; Schloßstraße 31, 04509 Delitzsch

Eintritt: 10,00 €

Dauer: ca. 90 min

Reservierung: info@klanggewoelbe-delitzsch.de | Tel.: 01573 2543988

www.klanggewoelbe-delitzsch.de | www.qigong-zentrum-leipzig.de



Natürliche und harmonische Stimmung zu erlangen und dadurch annähernd eine Einheit von Körper, Geist und Seele zu erahnen, scheint uns alle innewohnend. *In Klängen badend* und in Sich ruhend, erkennen wir ein Wohlfühlen und gesundes Sein, dass uns wie Lebenslust ergreift. Wir kommen bei uns Selbst an.

Stilles Qigong erleben wir hier angeleitet in entspannter Sitzhaltung. Sich-Gewahr-Sein und Achtsamkeit bei höchster Konzentration wird möglich. Die aktive Arbeit geschieht innerlich, um die Vitalenergie (chin. „Qi“) zur Zirkulation zu bringen. „Mit dem Herzen lächeln“ oder der „Kleine Qi-Kreislauf“ eignen sich für die innere Arbeit.

Bewegtes Qigong mobilisiert die Gelenke und lockert die Muskeln. Wir probieren im Stehen Gewichtsverlagerungen und einen stabilen Stand „Stehen wie ein Baum“. Dabei lenken wir die Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperbereiche, wie Dantian (Energiezentrum) oder Organe und massieren Akupressurpunkte. Wir setzen unsere Vorstellungskraft ein und lenken innere Bilder. Meridiane klopfen und das Gesicht massieren runden die Qigongpraxis ab.

Machen Sie sich selbst und Ihrer Familie die Stunden im Klanggewölbe zum *Geschenk* als Auszeit, Zeit zum Luftholen, zur Selbsterkenntnis und Reflexion oder einfach zum Genießen.

u.a. beim Klangerlebnis „Die Welt ist Klang“
jeden Mittwoch, 18:30 Uhr

Wir freuen uns über Ihre/Deine Nachricht, Anmeldung,
Weiterempfehlung oder Rückfragen.

Nora Gröbel & Grit Schöley

Nora Gröbel Heilpraktikerin für Psychotherapie & Pranalehrerin; www.pранаheilung-leipzig.de
Grit Schöley Trainerin für Bewegung & Entspannung, Qigonglehrerin; www.qigong-zentrum-leipzig.de

Reservierung: info@klanggewoelbe-delitzsch.de | Tel.: 01573 2543988

www@klanggewoelbe-delitzsch.de | www.qigong-zentrum-leipzig.de