

MeinRaum VORSCHAU:

(Änderungen vorbehalten)

LE YI KING avec Olivier Neimry

02.10.2014 Conférence

18./19.10.2014 Workshop 1ère partie

22./23.11.2014 Workshop 2e partie

DIE KLEINE FENG SHUI-SCHULE mit Ulrike Moutty

10 & 24.10; 07 & 21.11; 05 & 19.12.14

CONFERENCES NUTRITION avec David Blondiau

18.09; 16.10; 13.11; 11.12.2014

YOGA, RESPIRATION, MEDITATION avec Ariane Iranpour

09.09; 07.10; 04.11; 02.12.2014

PRESENTATION DE VOYAGES INEDITS

de l'agence de voyages ITG Michèle Vrommen

09.10.2014

Wöchentliche Kurse: Yoga, Meditation, Relaxation, Klangreisen,
Shaolin-Qi Gong und mehr...

Schauen Sie auch unser Angebot unter www.meinraum.lu

Tél: +352 27 99 34 50

email: info@meinraum.lu



Qi Gong Tagesseminar

Sonntag, den 30. November 2014

14:00 – 20:00 Uhr

MeinRaum 6, avenue Berchem L-1231 Howald

Bo Sun

Gesundheitsberater für Traditionelle Chinesische Medizin



www.bosun.de



Bo Sun studierte in seiner Heimat chinesische Medizin und lernte dort auch das Kochen in einer beruflichen Ausbildung. Beides sind seine Leidenschaften und er liebt es neue, kreative Ideen in die Praxis umzusetzen. Seit vielen Jahren arbeitet er erfolgreich mit "Heile Dich selbst" durch Meditation, Qi Gong und einer ganzheitlichen Ernährung nach den fünf Elementen.

Qi Gong

Qi Gong steigert das allgemeine Wohlbefinden und damit die Lebensqualität. Es reduziert Stress, Angstgefühle, depressive Verstimmungen und Einsamkeit. Außerdem aktiviert und fördert es die Selbstheilungskräfte, stärkt die Willenskraft und das Immunsystem. Weiter wandelt es negative Gedanken um, beugt Krankheiten jeglicher Art vor und harmonisiert Körper, Geist und Seele.

5-Elemente-Küche

Entsprechend der Gesetzmäßigkeiten der **fünf Wandlungsphasen** (auch fünf Elemente genannt) wirken **Temperaturverhalten**, **Geschmacks- und Wirkrichtung** sowie **Farbe** von Nahrungsmitteln auf Meridiane und Organe. Die **Fünf-Elemente-Ernährung**, die Nahrungsmittel als milde Arzneimittel einsetzt, ist eine der wichtigsten Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Theresa Wilhelms, Heilpraktikerin

Auszug aus „Im Einklang mit den Wandlungsphasen – die Fünf-Elemente-Ernährung“
(Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift 2013: 6)

Vortrag mit praktischen Übungen und gemeinsames Abendessen

Vortrag: Bedeutung von Qi Gong, den Meridianen und den fünf Elementen

Übungen: Meridian-Übung, Energiekugel-Übung, Yin Yang Yuan Qi-Universum – Übung

Gemeinsames Abendessen: Zubereitet von Bo Sun persönlich nach dem Wirkungskreis der fünf Elemente



Wir bitten Sie, sich verbindlich bis zum 20.11.2014 unter info@meinraum.lu oder info@bosun.de anzumelden. Bitte überweisen Sie gleichzeitig die Gebühr von 80,00 Euro auf das Konto von **Mein Raum GmbH LU750019395599519000** bei der **BCEELULL** mit dem **Kennwort Qi Gong - 30112014**.

Sie haben auch vor Ort die Möglichkeit, das „TCM Kochbuch“ von Bo Sun und Theresia Wilhelms zu kaufen. Mehr dazu unter www.sun-verlag.de

