

Fit in den Frühling mit den 5 Elementen der chin. Medizin

5 Wochen Kurs für * Fitness
* Kreativität
* Entspannung



Fünf mal am Montag 19-20.30 Uhr, 06.03.-03.04.2023
Online per Zoom Link, incl. Skript und Mitschnitt des
Kurses

Kosten: 110 Eur

Alle Übungen können von Zuhause aus im Sitzen oder Stehen
durchgeführt werden. Bequeme Kleidung, warme Socken.
Bitte ein Blatt Papier und Buntstifte bereitlegen.

Inhalt

1. Powerpoint- Einführung ins Thema der 5 Elemente

2. Fitness

Ziel „Wecke deinen Körper aus dem Winterschlaf“

- Frühlingsgefühle für den Körper!
- Einfache und gezielte Bewegungsübungen für Gelenke & Muskeln
- Stoffwechselkur für Organe und Zellen
- Gewichtsbalance und Ausdauer (mit wöchentlichen Rezepten)

3. Entspannung

Ziel „Lass einfach mal los“

- Kurzmeditationen und Phantasiereisen zur inneren Kraftquelle
- 3 Minuten Entspannungen und Gesunder Schlaf

4. Kreativität

Ziel „Wecke deine Kreativität und Lebensfreude“

- Loslassen und Neubeginn (Wochenimpulse zur inneren und äußeren Reinigung)
- Lebensfreude steigern

Anmeldung

Der Kurs wird von Dorothea Bitti, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin,
durchgeführt. Tel. 0152 02097031

Infos und Anmeldung erfolgt per Mail: info@naturheilpraxis-bitti.de

Die Kurs-Plätze werden nach Bezahlung der Kursgebühr vergeben. Die Teilnehmer*innen nehmen auf
eigene Verantwortung teil.