



reset & move

ANNETTE BURKHARDT

## relax&balance

mit Übungen aus dem bewegten  
und stillen Qigong -  
unterstützt von Klangschalen -  
ätherischen Ölen und Heilsteinen



Eine Kombination aus leichten Dehnübungen, harmonischen Bewegungsabläufen, Eigenmassage-, Zentrierungs – und Atemübungen, geführten Meditationen: Inneres Lächeln, Heilende Laute, Aktivieren der Chakren.

Themenspezifische Unterstützung mit ätherischen Ölen und Heilsteinen.

Und zum Abschluß die harmonisierenden Schwingungen der Klangschalen genießen – vollkommenes Entspannen und Loslassen.

Das Ergebnis: **Regeneration und Entspannung - mehr Zentriertheit, Ruhe und Gelassenheit. Ein Anheben des Energieniveaus von Körper, Geist und Seele – ein Auftanken auf allen Ebenen, sodaß Du den Anforderungen des Alltags ausgeglichener, mit mehr Achtsamkeit und Energie begegnen kannst.**

**Termine:** 1 x pro Monat , 5 x 90 min, Dienstags: 18h00 – 19h30 Uhr;  
**18.2., 25.3., 29.4., 20.5., 24.6.**

**Preis:** Euro 135,-- incl. 19 % MWSt. , max. 5 Teiln. , auch für Anfänger geeignet.

**Ort:** Praxis Sysmed, Lorsch

**Kleine Gruppen – individuelle Bedürfnisse werden erkannt und berücksichtigt, in freudvoller und achtsamer Atmosphäre.**

Kursleitung: Annette Burkhardt, zertifizierte Lehrerin für Qigong seit 2005, 2-jährige Ausbildung im Authentischen Medizinischen Qigong bei dem Chinesischen Großmeister Qingshan Liu, Münchener Qigong-Akademie, seither fortlaufende Weiterbildungen; Lehrerin für Reiki und Energetisches Heilen

Anmeldungen und Fragen: Tel. 01520-8884447 oder per mail:

[kontakt@annette-burkhardt.com](mailto:kontakt@annette-burkhardt.com); Mehr Infos [www.annette-burkhardt.com](http://www.annette-burkhardt.com).