

Upgrade FASZIEN



beleben, vernetzen, genießen

Faszientraining neu – und weiter – verstehen; Faszientraining *praktisch* eingebettet in angrenzende Disziplinen wie Vipassana, Aroma-, Atem- und Yogatherapie. „Die Faszie ganz“. Wir gehen *tiefer!*

Dieses Wochenende ist als Intensiv-Aufbaumodul und -Selbsterfahrung konzipiert. Für alle, die schon Berührungspunkte mit dem Thema Faszien haben: Genährt aus etwa 40 Ausbildungen und reichlich praktischer Erfahrung.

TERMINE

Wann	18. bis 20. Oktober 2024
Zeiten	Freitag 19:00 – 21:30 Uhr Samstag 07:00-10:45 und 13:30- 17:30 Sonntag 08:15-11:00 und 13:00-17:00 Uhr
Wo	Seminarhaus Shanti, Bad Meinberg/NRW
Kosten	€298 (zzgl. ÜN ~€50-100, je nach Zimmer) inkl. bio-Hp, Skript, ätherische Öle therapeutischen Grades, Faszien- training-Equipment, div. Yoga-Zusatzangebote



IN MINUTEN

- 60 Aroma(yoga)therapie für die Faszie: Grundzüge | *Entspannungsspezial*
 - 60 Aroma(yoga)therapie für die Faszie: Workshop | *Meditationsspezial*
 - 30 Astrologie, Ayurveda/Dosha | Faszientraining- *Sequencing*
 - 60 *Fasziernahrung*: Faszie gesund nähren (inkl. Kakaozeremonie)
 - 90 *Faszientraining: 4 Kategorien* - die besten (unbekanntesten) Übungen
 - 120 Faszientraining + *Yogatherapie*, Schwerpunkte Psoas, ISG, Schulter, Nacken, Kiefer
 - 120 *Vipassana*: Grundzüge
 - 180 *Ausrichtung* leben (Yin Yoga-Prinzipien)
 - 240 Richtig Schütteln und zittern | *Holotropes Atmen*
- ... plus optional kostenfreie Angebote des Seminarhauses
(Meditation, Homa, Pranayama, Mantrasingen,
Hathayogastunden uwm.)

INFO UND ANMELDUNG

Joerg A. Wingen
1flow@mailbox.org
www.SiLENTFLOW.eu

