# *Körper & Bewusstsein & Stille Energiearbeit*

## *(Kurs)*

In der heutigen Zeit ist das Leben sehr kompliziert und Informationen überfluten uns. Da unsere Aufmerksamkeit und unser Interesse meistens nach aussen gerichtet sind, verlieren wir die Lebensenergie, die wir eigentlich für die Regeneration/Revitalisierung unseres Körpers und Erfrischung unseres Geistes brauchen. Energie folgt dem Bewusstsein.

In den verschiedenen Zuständen, wie zum Beispiel, dass man über längere Zeit körperlich und seelisch extrem belastet ist oder einen momentanen Schock erlebt, entflieht sogar das Bewusstsein dem Körper. Dann sind Körper, Seele und Geist nicht mehr eine Einheit. Diese Trennung verursacht verschiedene körperliche und psychische Probleme.

In diesem Kurs werden wir erleben, wie „die Stille" den Körper und das Bewusstsein behutsam wieder zusammen bringt, was die Basis der Heilung aller Ebenen bildet.

Der Inhalt des Kurses:
Meditation, um die Stille im eigenen Inneren zu entdecken und zu geniessen
Qigong, um den Energiefluss im Körper anzuregen und zu stabilisieren
Behandlungen, um anderen zu helfen, die Stille zu erleben
Themengespräch

**Datum:** 16.-17. April 2027
**Ort:** Kloster Kappel
**Anmeldung:** Cranioschule.ch / Fortbildung / Beyond Cranio (EMR anerkannt)
**Voraussetzung:** für die Körpertherapeuten aller Methoden

***Kursleiterin: Jiyon Song***
Praxis für Craniosacral Therapie
& Energiearbeit/Meditation & Qigong/Taijiquan
Sonnenbergstr. 55, 8032 Zürich / Toggenburgerstr. 12, 9650 Neu St. Johann
076 4898 251 www.eineblume.ch / info@eineblume.ch