



Übungen für mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Gesundheit

**Einladung**  
**zum Meditations-**  
**und Qigong-Praxistag**  
**mit Dr. Svitlana Dontsova**

***im Rahmen unserer Gesundheitstage von 28.9.18 bis 4.10.18***

Mit Qigong - Lehrerin Svitlana Dontsova lernen Sie an diesem Tag eine seltene kurze Qigong-Form „Meister-Übung“, die Sie später zu Hause einfach praktizieren können. In den Meditationseinlagen werden wir gemeinsam dem Atem lauschen, persönlichen Ruheräume schaffen, wie auch mit einer Achtsamkeitsübung den Körper harmonisieren.

**Datum:** Samstag, den 29. September 2018  
**Uhrzeit:** 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr  
**Unkostenbeitrag:** 30 €  
**Ort:** Seminarraum Bauelemente Schulze  
Ziegelei 2  
99326 Ilmtal OT Traßdorf  
(Neue Abfahrt A71 Stadtilm – Traßdorf)

*Anmeldung notwendig!*