



# AGE IN BALANCE – LEBENSPHASEN IM GLEICHGEWICHT

Vortrag und Workshop mit Gerrit Kirstein

**VORTRAG** Donnerstag, 1. Juni 2017

**19:30 - 21:00 Uhr (VVK 12 EUR, Abendkasse 15 EUR)**

**WORKSHOP** Freitag, 2. Juni 2017

**10:00 - 13:00 Uhr (VVK 22 EUR, Tageskasse 25 EUR)**

Beide Veranstaltungen im Haus des Gastes (Kogge)

Wie schaffe ich es, in Zeiten von Veränderungen oder Krisen mein inneres und äußeres Gleichgewicht zu halten und mit Gelassenheit, Zuversicht und Lebensfreude den Alltag zu meistern?

Auf diese elementaren Fragen geben Vortrag und Workshop hilfreiche, praktische Antworten sowie wertvolle Impulse und Empfehlungen.

Durch sanfte Körper- und Entspannungsübungen, bewusste Atmung und den Austausch von Wissen und Lebenserfahrungen entdecken wir gangbare Wege zur Stabilisierung des Gleichgewichts und zu den Quellen unserer Lebensenergie.



*Zum Workshop bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und ein Getränk mitbringen.*

**ageinbalance**



# MEDITATION MAL ANDERS? EINFÜHRUNG IN DIE BEWEGUNGSMEDITATION DER HIMMELSRICHTUNGEN

Workshop mit Gerrit Kirstein

Donnerstag, 1. Juni 2017  
10:00 - 13:00 Uhr (VVK 22 EUR, Tageskasse 25 EUR)  
Haus des Gastes (Kogge)

Lerne die Grundlagen einer Bewegungsmeditation in Theorie und Praxis kennen. Mit rhythmischen Körperbewegungen und Atemübungen wird Dir Deine Körperharmonie bewusst, und Du kannst Deine innere Schönheit zum Ausdruck bringen.

Die Meditation wird von inspirierender orientalischer Musik unterstützt, die eine hohe Schwingung erzeugt. Mache neue Erfahrungen in Körper und Geist und entdecke einen weiteren Weg zu einem entspannten Sein.

*Zum Workshop bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und ein Getränk mitbringen.*

