

Auskunft und Anmeldung:

Mag. Iris Pichler
iris.pichler@gmx.at, Tel: 0676 4016080
oder

Ella Pinchasowa
ella@basanel.com, Tel: 0676 844287201

Der Kurs findet ab 4 TeilnehmerInnen statt,
maximale Teilnehmerzahl sind 10 Personen.

Die Anmeldung ist nur gültig nach einer
schriftlichen Anmeldung und erfolgter
Einzahlung der Kursgebühr.

Online Info über HerzKreis® Kurse unter
www.derherzkreis.de

Komme auf jeden Fall 10 Minuten vor dem je-
weiligen Kurs, damit wir entspannt und pünktlich
beginnen können.

Wir freuen uns auf Dich!



Mag. Iris Pichler



„Das Herz ist der Schlüssel der
Welt und des Lebens“
Novalis

Wirtschaftsstudium
Dipl. Ernährungstrainerin
HerzKreis® Trainerin
TaoWoman® Qi Gong Therapeutin
Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Ella Pinchasowa



„Das Herz ist das Haus
der Seele“
Michelangelo

Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin
LSB-Psychologische Beratung
Kunsttherapeutin
HerzKreis® Trainerin
Tao Woman® Qi Gong Therapeutin
Jin Shin Jyutsu Praktikerin i.A



HerzKreis
Jin Shin Jyutsu
QiGong



**Ganzheitliches Gesundheitsförderndes
Übungsprogramm**

*Gesundheit ist der größte Reichtum
Zufriedenheit ist der wertvollste Schatz
Liebe ist der beste Freund des Herzens
Lachen ist die größte Freude*

Asiatische Weisheit

Programm

Der HerzKreis® ist ein ganzheitliches psychosomatisches Übungssystem von 2 deutschen Fachärzten für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin entwickelt bestehend aus 12 Bewegungs-, Atmungs- und inneren Übungen.

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Kunst Lebensenergie, Qi, zu aktivieren im Körper zur Unterstützung von Gesundheit und Selbstheilung. **TaoWoman® QiGong** ist speziell für das weibliche Hormonsystem geeignet und umfasst mehrere bewegte und stille Übungen zum inneren Ausgleich.

Jin Shin Jyutsu ist eine jahrtausendealte japanische Harmonisierungskunst zur Unterstützung des Energieflusses, indem man seine Hände sanft auf gewisse Körperbereiche legt und Energie wieder frei strömen kann.

Wirkung:

- Leichter Umgang mit Stress - mehr Gelassenheit im Alltag
- Entwicklung positiver Denkmuster und einer liebevollen Haltung zu sich und anderen
- Entlastung von Schultergürtel und Herz-Kreislaufsystem
- Entspannung von Atemmuskulatur und Brustraum
- Erweiterung der eigenen Körpererfahrung
- Lösen von Blockaden und Disbalancen
- Harmonisierung des Energieflusses

Programmablauf

Wochenkurs:

- kurze Bewegungsübung zum Einstieg und Ankommen
- Den Alltag begleitend und in die Tiefe eintauchen: Erfahre Schritt für Schritt wöchentlich neue HerzKreis® Übungen im Detail!
- Übung zur Unterstützung des jeweiligen Elementes im HerzKreis®
- HerzKreis® gemeinsam erfahren!

Intensiv - Halbtages Workshop:

- kurze Bewegungsübung zum Einstieg und Ankommen
- Stimulierende Klopfübungen an den Meridianen für besseren Energie-Durchfluss.
- Schritt für Schritt die einzelnen HerzKreis®-Übungen im Detail lernen:
- Erfahre alle 12 Übungen an einem Tag!
Mit langsamen fließenden Bewegungen in unsere Mitte und zu inneren Frieden gelangen.
- Verschiedene Übungen nach den Elementen im HerzKreis® (Seminare zu Luft, Feuer, Erde, Wasser)
- Abschliessende Meditation mit **Jin Shin Jyutsu** Selbsthilfegriffen zur weiteren Unterstützung des jeweiligen Elements
- Austausch

Unsere Kurse:

Wochenkurs

Jeweils Mittwoch 18:00 - 19:00 (60 Min.)

Termine: 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03.2019

im Seminarzentrum Hofgarten, Halbgasse 27/2
1070 Wien (bei Praxis läuten)

Preis:

Wochenkurs à 60 Min: € 100,- (für 6 Termine)
Einzelstunde: € 20,- .

um Anmeldung bis 14.01.2019 wird gebeten

Dieser Wochenkurs ist aufbauend.
Der Besuch aller Kurstage ist empfohlen.

Bitte mitbringen und beachten:

Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken!

Intensiv Workshop

HerzKreis® - Element Wasser
zur Stärkung der Niere und Blase

Samstag 09.03.2019
Nachmittag 15-18 Uhr

RAUM9 Workshop-Zentrum am Alsergrund
Alser Str. 26, 1090 Wien
um Anmeldung bis 25.01.2019 wird gebeten

Preis:

€ 60,-