



## **5-Elemente-Coaching & Qi Gong** für emotionale und energetische Balance

Entdecke deine perfekte Methode für emotionale Balance und damit ein Werkzeug, um dich selbst zu unterstützen und weiterzuentwickeln.

**Das Secret Elements Qi Gong verbindet die tiefen Wurzeln der Chinesischen Bewegungskunst mit modernen Erkenntnissen aus Kinesiologie und Psychologie zu einem systematisierten und einfach zu erlernenden Qi Gong.**

Qi Gong gibt dir eine sehr tiefe Verbindung zwischen Körper und Geist und lässt dich deine Energie besser managen. Diese Erfahrung kann Blockaden auf physischer oder emotionaler Ebene aufdecken und hilft sie zu beseitigen.

Als tiefgreifende Methode ist Secret Elements Qi Gong eine ideale Ergänzung für jeden Praktizierenden von Yoga und/oder Bewegungskunst.

Du erlernst Secret Elements Qi Gong Bewegungssets, ihre korrekte Ausführung, ergänzende Körperwahrnehmungsübungen und die Theorie der 5 Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.). So kannst du dich täglich selbst coachen und führen.

---

### **Infos und Anmeldung:**

bei Sylvia Herwig ☎ 069/516653 oder [Sylvia\\_Herwig@t-online.de](mailto:Sylvia_Herwig@t-online.de)