www.lebedichgesund.at

Juli-Dezember 2012

Seminare & Workshops

für

Gesundheit, Bewusstsein und Lebensfreude

MEDITATIVES STRÖMEN & 5-ELEMENTE-FRÜHSTÜCK

Di 03.07. Fr 03.08. Di 28.08. Di 16.10. 08:00 – 10:30

Etwa 1 Stunde Jin Shin Jyutsu Selbsthilfe (= Strömen) unter Anleitung (keine Vorkenntnisse erforderlich), anschließend gibt's für alle ein 5-Elemente-Getreidefrühstück (im Preis inbegriffen) € 20

JIN SHIN JYUTSU PRAXISGRUPPE

Mi 04.07. Mi 12.09. Mi 10.10. Mi 07.11.
Mi 12.12. Mi 09.01. 17:30 – 19:30

für unsere Selbsthilfekurs-Absolventen; bei verfügbaren Plätzen können gerne auch Gäste teilnehmen, um JSJ kennen zu lernen. € 20

JIN SHIN JYUTSU SELBSTHILFEKURS Buch 1 (3 VORMITTAGE)

Fr 13. - So 15.07. 09:30 – 13:00

Jin Shin Jyutsu ist eine mühelose Selbsthilfekunst und „gehört in jede Hausapotheke". Buch 1 vermittelt uns die Basics, ein grundlegendes Wissen. Neben den theoretischen Inhalten ist uns die Praxis im Kurs sehr wichtig!
Seminarpreis inkl. Selbsthilfebuch, A4-Lehrtafel und Pausenverpflegung. € 180
(Ermäßigung bei gleichzeitiger Anmeldung von 2/3/4 oder mehr Personen!)

FINGER-YOGA – DIE MUDRAS IM JIN SHIN JYUTSU

Mi 25.07. 19:00, Mo 06.08. 19:00,
Di 30.10. 19:00, Di 06.11. 09:00

8 Mudras gelten als der Ursprung des Jin Shin Jyutsu, dieser wunderbaren Selbsthilfekunst. Lernen sie diese Mudras und ihre Bedeutung kennen und die Wirkung spüren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich
(1,5Std.) € 20

GESUNDHEIT & BEWEGLICHKEIT IN DEINEN HÄNDEN 60+

Fr 10.08. Di 11.09. Di 20.11. 09:00 – 10:30

Unser Angebot „Gesundheit & Beweglichkeit in deinen Händen“ ist speziell für Menschen ab 60 Jahren gedacht, die ihr Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen möchten. Für jeden leicht durchführbare Übungen aus Jin Shin Jyutsu die uns zu besserer Beweglichkeit verhelfen können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
€ 15

JIN SHIN JYUTSU & MEDITATIVE PRÄSENZ mit Matthias Roth

Sa 15. – So 16.09. 09:00 – 18:00

Ein Selbsthilfe-Themenkurs anlässlich 10 Jahre Jin Shin Jyutsu in Oberösterreich. Der Kurs kann von Interessenten auch ohne „Vorbildung“ in Jin Shin Jyutsu besucht werden. Kursort ist das Alpenhotel Altmünster. € 280

JIN SHIN JYUTSU SELBSTHILFEKURS Buch 2

Sa 20. – So 21.10. 09:30 – 17:00 (16:00)

Jin Shin Jyutsu ist eine mühelose Selbsthilfekunst und „gehört in jede Hausapotheke“. Im Kurs zu Buch 2 lernen wir alle 26 SES (= Sicherheitsenergieschlösser) kennen. Ihre Lage am Körper, ihre Bedeutung und Wirkung.
Seminarpeis inkl. Selbsthilfebuch, A4-Lehrtafel und Pausenverpflegung. € 180
(Ermäßigung bei gleichzeitiger Anmeldung von 2/3/4 oder mehr Personen!)

SCHNUPPER-STRÖMEN in Linz

Sa 17.11 10:00-19:00, So 18.11. 10:00 – 16:00

Wir vertreten den Verein „Jin Shin Jyutsu Österreich“ mit einem Stand beim Festival der Sinne im Hotel Kolping in Linz. Eine gute Möglichkeit, Jin Shin Jyutsu einmal selber erleben zu dürfen. Ein Team von Praktikerinnen für Kurz-Strömeinheiten und für informative Gespräche zum Thema erwartet sie!

DER LEBEDICHGESUND-SHOP hat geöffnet!

Fr 13.07. Fr 24.08. Fr 19.10. Fr 14.12. 14:00 – 19:00

Bei uns gibt's Bio-Kokosölprodukte, Mineralien, Vitalholz + Schmuck, Filzschmuck, Räucherwerk, Bio-Ur-Kaffee, Ätherische Öle und Raumdüfte, Stahlenschutz-Handytascherl, ausgewählte Bücher, Ur-Ton-Trommeln, Trommel-CDs, Vitalstoffe u.v.m. – ABER hier geht's nicht NUR um's Einkaufen. Wir freuen uns auf viele Besucher und nette Gespräche!

GETREIDEFRÜHSTÜCK nach den 5-Elementen

Sa 30.06.
Sa 13.10. 09:00 – 12:30

Die Traditionelle Chinesische Ernährungslehre empfiehlt uns, 3 x täglich warm (= gekocht) zu essen. Die erste gekochte Mahlzeit ist das Frühstück. Auch unsere Vorfahren haben warm gefrühstückt, um für die Arbeit gestärkt zu sein! Wir beschäftigen uns im Workshop mit all den Fragen, die in diesem Zusammenhang auftauchen können, z.B.: Warum das wirklich sinnvoll ist, WAS man da genau essen kann/soll, WAS für WEN passt, Tipps & Tricks . Wir lernen die Wirkungsweisen und Verwendungsmöglichkeiten der unterschiedlichen Getreidesorten kennen und kreieren vielleicht auch ganz neue Rezepte. Dabei besprechen wir natürlich auch die „Basics" zum Thema Kochen nach den 5-Elementen.
Seminarpreis inkl. LEBENSmittel, Getränke und Seminarunterlagen. € 63

O BOHNE MIO – Hülsenfrüchte nach den 5 Elementen

Di. 18.09. 09:30 – 13:00

Hülsenfrüchte sind eine sehr wertvolle Eiweissquelle in unserer Ernährung, die häufig viel zu wenig genutzt wird! Besonders für Menschen, die kein oder sehr wenig Fleisch essen, sind Bohnen, Linsen & Co eine wahre Bereicherung.
Welche „Power" in ihnen steckt und welch leckere Gerichte man damit zubereiten kann, möchte ich in diesem Workshop vermitteln. Dabei besprechen wir natürlich auch die „Basics" zum Thema Kochen nach den 5-Elementen.
Seminarpreis inkl. LEBENSmittel, Getränke und Seminarunterlagen. € 63

CHANMI QIGONG – DAS WIRBELSÄULEN-QIGONG

8x Do. 11.10.–29.11. 19:00 – 20:30

Chanmi Qigong ist eine sehr authentische Art des Qigong aus der tibetisch-buddhistischen Tradition. Wir lernen und trainieren die Basisübung, deren Bewegungen unspektakulär und dadurch für Menschen jeden Alters einfach auszuführen sind. Neben den Bewegungen spielt bei dieser Methode die Arbeit mit der Vorstellungskraft eine große Rolle. Durch regelmäßiges Üben stellen sich bessere Beweglichkeit, Wohlbefinden, Stressreduktion, allgemeine Gesundheitsverbesserung und Konzentrationsfähigkeit ein. Es ist ein Kennenlernen und Erforschen des eigenen Körper(bewusstseins). € 140

XUNDE KEKS‘ nach den 5 Elementen

Sa. 10.11. 09:30 – 14:00

Die Vorweihnachtszeit ohne Kekse ... undenkbar, die gehören einfach dazu ...
ABER die Kalorien!
Nun, eine „Lösung“ ganz ohne Kalorien kann ich nicht anbieten, aber unter Einsatz hochwertiger Rohstoffe, natürlichem Zuckerersatz und mit Hilfe der 5-Elemente können wir wirklich von „fast xunden Keksen“ sprechen.
Wir backen gemeinsam mehrere Sorten Kekse, lernen die „Basics“ zum Kochen nach den 5-Elementen, und werden zwischendurch auch für einen „pikanten Ausgleich“ sorgen!
Seminarpreis inkl. LEBENSmittel, Getränke und Seminarunterlagen. € 63

UR-TON® - SCHNUPPERTROMMELN

Di 10.07. 09:00, Mi 18.07. 19:00, Di 07.08. 09:00, Mi 22.08. 19:00, Mi 26.09. 19:00, Mo 26.11. 19:00, Do 27.12. 19:00

Ur-Ton-Trommeln sind ganz besondere Klanginstrumente und werden in Österreich hergestellt. Wir trommeln gemeinsam einfache Rhythmen und du hast die Möglichkeit, die verschiedenen Klangqualitäten der Trommeln kennen und spüren zu lernen. Dauer: 1 Std. € 10

UR-TON® - TROMMELWORKSHOP FÜR ANFÄNGER

Fr 24. - So 26.08. 09:30 – 12:30
Fr 12. - So 14.10. 18:00 – 21:00

Ur-Ton-Trommeln sind ganz besondere Klanginstrumente und werden in Österreich hergestellt. Du lernst das Ur-Ton-Trommelspiel und eine Menge einfacher Rhythmen, die mit jeder anderen Spielart vereinbar sind. Seminarpreis ist inkl. Leihtrommel, Trommelmappe & Pausenverpflegung € 227

VOM ATEM- ZUM TROMMELRHYTHMUS

Di 31.07. 19:00, Do 30.08. 19:00, Mi 19.09. 19:00,
Di 13.11. 09:00, Mi 26.12. 18:00

Der erste Rhythmus, den wir im Leben wahrnehmen, ist der Herzschlag unserer Mutter. Wir erblicken das Licht der Welt und unser eigener Atemrhythmus setzt ein. Wir brauchen ihn nicht zu holen.
Es „atmet uns“. Aus - Ein - Aus - Ein. Tag und Nacht. Selten nehmen wir ihn bewusst wahr. Was bewirkt bewusstes Atmen? Wie atmet man bewusst? Was hat Atmen mit Trommeln zu tun ... oder Trommeln mit Atmen?
Bewusstsein, Beobachtung, Wahrnehmung, Freude, Rhythmus, Herzlichkeit ... ein Erlebnis für alle Sinne. Dauer: 1,5 Std. € 20

„BEGEGNE DIR 8SAM“ – Vorankündigung für 2013

9. – 12.05.2013 Villa Sonnwend Windischgarsten OÖ
11. – 18.08.2013 Türkei Lykia

Buchungen ab sofort auf www.indigourlaub.at

Institut für Energetische Ernährung & Energiearbeit
Manuela & Valerian Apuchtin
Moosweg 21
A-4812 Pinsdorf

m.apuchtin@lebedichgesund.at
+43 699 88 81 49 56
www.lebedichgesund.at

Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.
Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt eigenverantwortlich.