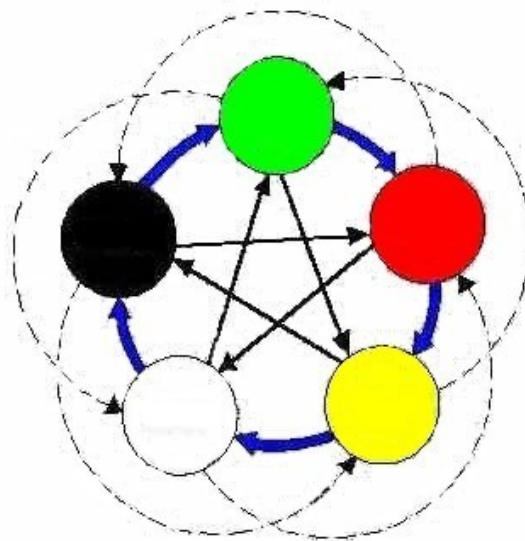


Wu Xing – 5 Elemente

- **Begriffe und Grundlagen zu den 5 Elementen**
- **Meridiandehnungsübungen zum Ankommen**
- **Qigong für die 5 inneren Organe (Zang-Fu Qigong)**
- **5-Elemente-Meditation**
- **5 Elemente-Gehen**
- **Meditation der Heilenden Laute**



Mitzubringen:

bequeme Kleidung, flache Schuhe oder ABS-Socken, Decke, Isomatte