

## SanYoGong bei den Lamas ☺

Ja freilich – bei uns ☺



**Stephanie Klier**  
TCM Praktikerin

Marktplatz 2  
95119 NAILA  
klier.stephanie@web.de  
mobil: 0171/5221075

**FINDE DEINE MITTE**

GUA SHA FA • Schröpfen • Wellnessmassagen  
TUINA-Fußreflexzonenmassage • TUINA-Massage  
Qi Gong u. Meditation • Energiearbeit

Termine nach Vereinbarung

[www.tcm-praktikerin-stephanie-klier.de](http://www.tcm-praktikerin-stephanie-klier.de)

**Du möchtest eine Lama Wanderung mit sportlichen, entspannten und achtsamen Einheiten verbinden? Dann bist du bei uns am 10.08.2024 richtig.**

Was erwartest dich an diesem Tag zwischen 8.00 Uhr und 14.00 Uhr?

Wir sporteln gemeinsam (jeder wird berücksichtigt), wir wandern mit den Lamas auf den wunderschönen Döbraberg, wir nehmen ein gemeinsames Mittagessen ein und wir machen eine Meditation am Feuer zum Ende unseres gemeinsamen Workshop-Tages.

Was ist eigentlich SanYoGong? Dies ist ein von mir (Stephanie) entwickeltes Konzept, dass eine Reise durch Körper, Geist und Seele bedeutet. Wir werden Dehnübungen, HIT-Übungen, Kraftübungen, Yoga- und Qi Gong- Übungen und Atemübungen kombinieren.

Nach unserem gemeinsamen Mittagessen (es gibt vegetarische Pizzen von der lieben Michaela) widmen wir uns unserer Meditation am Feuer inklusive eines schönen Rituals, dass ich im Rahmen einer meiner schamanischen Ausbildungen kennenlernen durfte.

Termin: Samstag, den 10.08.2024

### **Geplanter Ablauf:**

8.00 Uhr - 8.30 Uhr Begrüßung/Vorstellung

8.30 Uhr - 9.00 Uhr Dehnübungen und achtsames bewegen

9.00 Uhr - 11.00 Uhr Lama Wanderung und Bewegung am Döbraberg

11.00 Uhr - 12.30 Uhr Mittagessen

12.30 Uhr - 14.00 Uhr Meditation am Feuer / Abschied

Anmeldung erforderlich. Energieausgleich je Teilnehmer inklusive Mittagessen 119€.