



Der WerkRaum

Begleitung in Bewegung

 **Kostenfreies Impulstelefonat** - gemeinsam besprechen wir, worin Sie Unterstützung brauchen & ob wir zueinander passen (ca. 15 Min.)

Erster Termin im WerkRaum in Mühlenbarbek oder Online (90 Min.)


QiGong-Einheit zum Ankommen & als Vorbereitung auf unsere gemeinsame Arbeit: Blockaden lösen und Qi-Fluss anregen

 Wir betrachten Ihr Thema umfassend, realistisch und mutig und nutzen Methoden für Sie zur Einordnung & Strukturierung Ihrer aktuellen Situation (Ich mache keine Anamnese & stelle keine Diagnosen; mein Angebot ersetzt auch keine (psycho-)therapeutische Behandlung)


Sie bekommen von mir als Hausaufgabe ein Tagebuch zum Ausfüllen für mehr Klarheit in Ihrem Alltag

Zweiter und Dritter Termin, Ort offen (jeweils 90 Min.)

Betrachtung der vergangenen Zeit mithilfe Ihres Tagebuchs: Was sind Hindernisse & Herausforderungen, wo sind Möglichkeiten & Fortschritte?

 Wir erweitern die QiGong-Übung(en) für mehr Kraft, Fokus und Klarheit
Intensivierung unserer gemeinsamen Arbeit mithilfe verschiedener Methoden zur Vertiefung & Verfestigung

Vierter Termin, Ort offen (30 Min.)

 Wir blicken auf Ihre Erfolge und besprechen Ihr weiteres Vorgehen: Sie sollen gefestigt & gestärkt mit Ihrem Thema umgehen können, neuen Mut gefasst haben und das gelernte QiGong für mehr Stabilität und Klarheit zur Unterstützung Ihrer Vorhaben sicher und effektiv alleine üben können.

Paketpreis 5 Stunden: 290 Euro



Molin Hosek (M.A.) Dipl. Lehrerin für
Taiji-QiGong und Medizinisches QiGong
Unterricht & Begleitung
+49 176 214 213 58
molinhosek@gmail.com
www.qigong-hosek.de