



Bewegung - Ernährung - Achtsamkeit

Training - Beratung - Coaching



## Seminare und Online-Trainings 2022 WCTAG-Ausbilder 1. MG Thilo Papen

Thema	Termin	Inhalt
Sitzmeditation Stufe 1 + 2  max. 10 Teilnehmer(innen)	Online-Kurs, 5 Einheiten a' 1 Stunde von 18:30 - 19:30 Uhr, jeweils Donnerstags vom 03.02. bis 03.03.2022 Preis: € 75,—	Einführung; Vorbereitungs-, Abschluss- und Begleitübungen
Zhanzhuanggong (Stehende-Säule-Übung)  max. 10 Teilnehmer(innen)	Online-Kurs, 4 Einheiten a' 1 Stunde von 18:30 - 19:30 Uhr, jeweils Donnerstags vom 10.03. - 31.03.2022 Preis: € 60,—	Einführung; Vorbereitungs-, Abschluss- und Begleitübungen
9er-Form + Meditation;  max. 6 Teilnehmer(innen)	Seminar am 9. + 10.4.2022 09.04. von 13 - 19 Uhr 10.04. von 10 - 15 Uhr Preis: € 150,—	Formtraining, Zhanzhuanggong, Sitzmeditation Stufe 1 + 2, Begleitübungen
38er-Form;  max. 6 Teilnehmer(innen)	Seminar vom 4. - 6.6.2022 04.06. von 13 - 18 Uhr 05.06. von 10 - 18 Uhr 06.06. von 10 - 15 Uhr Preis: € 225,—	Formtraining, Zhanzhuanggong, Begleitübungen
Kurzstockform  max. 6 Teilnehmer(innen)	Seminar am 27. + 28.8.2022 27.08. von 13 - 19 Uhr 28.08. von 10 - 15 Uhr Preis: € 150,—	Formtraining; Begleitübungen
Ballform  max. 6 Teilnehmer(innen)	Seminar am 8. + 9.10.2022 08.10. von 10 - 18 Uhr 09.10. von 10 - 16 Uhr Preis: € 175,—	Formtraining; Begleitübungen

Anmeldung via eMail: [thilo@einfachmutigsein.com](mailto:thilo@einfachmutigsein.com)

Weitere Informationen unter: <https://www.einfachmutigsein.com>

Veranstaltungsort: 38536 Meinersen (oder Umgebung)

An jedem Seminartag reichen wir einen veganen Imbiss, Äpfel, Bananen, Tee, Kaffee und Wasser!



Den inneren Drachen zähmen -

**MuT - zur Veränderung**