

Bewegung nachhaltig im Brunnenviertel verankern

6 Şifalı Ses Qiqong'u:

## **ORGAN VE DUYGU**

## **DURUM DENGELENMESİ**

Brunnenviertel'de yaşayan kadınlar için ve  
Ücretsiz bir çalışmadır

6 Heilende Klänge Qiqong:

## **ORGANE UND EMOTIONEN**

## **AUSBALANCIEREN**

Für Frauen aus dem Brunnenviertel & kostenlos

**TAKVİM: 4 Çarşamba, 16:00 - 18:00**

**Termine: 4 x mittwochs, 16:00 - 18:00**

**04.09. | 11.09. | 18.09. | 25.09.2024**

**YER/Ort: Familienzentrum**

**Wattstrasse 16, 13355 Berlin**



**Etkinlik dili: Türkçe ve Almanca**

**Veranstaltungssprache: Türkisch und Deutsch**

## 6 Şifalı Ses Qiqong'u

Çin tıbbında her organ bir duygu, ses, renk ve mevsimle ilintilidir. Örneğin Güz mevsimi ile ilintili olan organlarımız akciğer ve kalın bağırsakların duygusu keder ve cesarettir; fazla keder bu organları dengeden çıkartır. 4 defalık bu seride, eklemlerimizi ısıttıktan sonra beş ana organımızı ve duygularını basit ve keyifli hareketler, ses, renk ve nefesle dengeleyeceğiz.

## 6 Heilende Klänge Qiqong

In der chinesischen Medizin wird jedes Organ mit einem Gefühl, einem Klang, einer Farbe und einer Jahreszeit in Verbindung gebracht. Die Emotionen der Lunge und des Dickdarms, die mit der Herbstzeit verbunden sind, sind zum Beispiel Trauer und Mut; zu viel Trauer bringt diese Organe aus dem Gleichgewicht. In dieser viermaligen Serie werden wir nach dem Aufwärmen unserer Gelenke unsere fünf Hauptorgane und ihre Emotionen mit einfachen und angenehmen Bewegungen, Klängen, Farben und Atem ausgleichen.





Kayıt için: [fz-wattstrasse@pfefferwerk.de](mailto:fz-wattstrasse@pfefferwerk.de)  
030 44383 345

Anmeldung unter:  
[fz-wattstrasse@pfefferwerk.de](mailto:fz-wattstrasse@pfefferwerk.de) / 030 44383 345

Eğitmen: Dr. Ayşe Dayı, Psikolog, Reiki Mastır (RMT)  
ve Farkındalık Eğitmeni

Kursleiterin: Dr. Ayşe Dayı, Psychologin,  
Reiki-Meisterin (RMT) und Achtsamkeitstrainerin

Durchführung/ Info & Kontakt:

-  bwgt e.V.
-  Brunhildstr. 12 | 10829 Berlin
-  030 / 78958550
-  [bewegt@bwgt.org](mailto:bewegt@bwgt.org) | [bewegung-draussen.de](http://bewegung-draussen.de)

Gefördert durch:

QM Brunnenstrasse | Swinemünder Str. 64 | 13355 Berlin  
030 / 46069451 | [www.brunnenviertel-brunnenstrasse.de](http://www.brunnenviertel-brunnenstrasse.de)

