

self-empowerment - Selbstbestimmt leben!

(self: Selbst – ich –selber; empowerment: Ermächtigung – Befähigung – Bevollmächtigung)

Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch den Wunsch nach Selbstbestimmung hat. Ohne ausreichenden Zugang zu lebensnotwendigen Ressourcen (Wasser, Nahrung, Wissen, demokratische Rechte) und ohne Bewusstsein, was dem Körper, der Seele, dem Geist gut tut, ist es jedoch kaum möglich, selbstbestimmt zu leben.

Mit regelmäßigen Qigong-Übungen entwickeln wir ein „Gspür“ für unseren Körper : was ist angenehm, was tut gut, was lass ich zurzeit lieber sein ... ein Puzzlestein zu self-empowerment!