

Workshop:

Regenerien & Aufbauen mit Dao-Qigong

Samstag 29. Okt 2011

5-Laute-WuXi-Gong

Mit Tönen heilen, Erschöpfung und Stress lindern

Fünf äußerst sanfte Bewegungen werden mit 5 spezifischen Lauten kombiniert, um die innere Organe zu stärken und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Die Vibration der Töne bringen die Organe zurück in die ursprüngliche Schwingung und unterstützen ihre Selbstregulation. Auf sehr milde und trotzdem erstaunlich wirkungsvolle Weise baut das 5-Laute-WuXiGong den Körper auf und gleichzeitig Stress ab. Die Chinesen empfehlen dieses Qigong besonders zur Regeneration nach oder während schwerer Krankheit, bei großem Stress, bei Einschlafproblemen, Erschöpfung und depressiven Verstimmungen.

Sonntag 30. Sep 2011

Schwimmender Drache

Natürlicher Jungbrunnen stärkt Rücken und Sexualkraft

Der **schwimmende Drache** ist in China als Jungbrunnen bekannt: Bei regelmäßiger Praxis kann er Hormone regulieren, alternde Haut straffen und unsere Zellen verjüngen. Der Drache wirkt gegen nachlassende Sexualkraft, bei Menstruations- und Unterleibsbeschwerden und kann Verdauungsprobleme lindern. Die uralte daoistische Qigong-Praxis stärkt vor allem die Nieren – den Sitz unserer Lebensenergie – und macht die Wirbelsäule stark und flexibel. Die Übung wirkt bei vielfältigen Rückenbeschwerden und setzt sehr kraftvoll unsere Lebensenergie und Kreativität frei.

Wann: 29. / 30. Okt. 2011, 10-18 Uhr (Mittagspause jeweils 13-15 Uhr)

Wo: Barkenkoppel 5, Seminarraum in HH-Wellingsbüttel (Nähe S-Bahn Hoheneichen)

Wie viel: 70 € pro Tag (Tage sind auch einzeln buchbar /beide Tage zusammen 130 €)



Die Kurse leitet Andrea Thiele, Jahrgang 1967, zwei abgeschlossene Qigonglehrer-Ausbildungen. Bei ihren chinesischen Meistern Li Jun Feng, Jing Li, QingBo Sui, Lena du Hong und Shangshi erlernte sie über 30 bewegte und stille Qigongformen und Meditationen. Um ihr Wissen zu vertiefen, reist sie jedes Jahr nach China. Ihre Kurse basieren auf uralten Traditionen und vielen Jahren eigener Erfahrung.



Infos & Anmeldung: 040 - 22 693 555 / 0162 - 39 70 963
andrea-thiele-hh@web.de / www.der-weg-des-dao.de

Dao-Qigong
tel 22693555
www-der-weg
des-dao.de

Dao-Qigong
tel 22693555
www-der-weg
des-dao.de

Dao-Qigong
tel 22693555
www-der-weg
des-dao.de

Dao-Qigong
tel 22693555
www-der-weg
des-dao.de

Dao-Qigong
tel 22693555
www-der-weg
des-dao.de

Dao-Qigong
tel 22693555
www-der-weg
des-dao.de