

„Der Gesang der Vögel  
Erfüllt die Dunkelheit  
– Der Tag erwacht“



Andrea Thiele, Jahrgang 1967, studierte Kunstgeschichte und Literatur und lernte an der Journalistenschule das Handwerk des Schreibens.

Ein Bandscheibenvorfall führte sie zum Qigong. Nachdem sie sich mit Hilfe der sanften Bewegungen selbst heilen konnte, gibt sie nun ihr Wissen über die Selbstheilung von Körper und Geist mit tiefer Dankbarkeit weiter.

Andrea schloss zwei Qigonglehrerausbildungen ab: 1. am internationalen Laoshan Zentrum, 2. an der International Sheng Zhen Society. Bei ihren Lehrern Li Jun Feng, Jing Li, Qing Bo Sui, Lena Du Hong, Mantak Chia und Meister Shangshi erlernte sie über 30 bewegte und stille Qigongformen, verschiedene Meditationen und uralte daoistische Praktiken. Um ihr Wissen ständig zu vertiefen, reist sie jedes Jahr nach China.

Qigong eröffnete Andrea neue Lebenswege. Sie kündigte ihre Festanstellung und zog für einige Jahre nach Italien, wo sie noch heute Qigong lehrt. In Florenz schrieb ihr erstes Buch: „Ein Jahr in der Toskana“ (Herder Verlag). Zurzeit schreibt sie an ihrem vierten Buch, unterrichtet Qigong und Meditation in Hamburg und Italien.

Ihre Kurse basieren auf einer uralten Tradition und vielen Jahren eigener Erfahrung und sind getragen von einer liebevollen und individuellen Anleitung, fernab von jedem Leistungsdenken.

- Kurse werden v.d. KK bezuschusst -

## Kostenlose Probestunde:

**Di 10. April: 18.00 & 20.00 Uhr**

**Mi 11. April: 18.00 & 20.00 Uhr**

**Do 12. April: 19.00 Uhr**

**Mo 16. April: 19.00 Uhr**

- bitte vorher anmelden! -

## Qigong

Die uralten, chinesischen Bewegungsformen haben ihren Ursprung im Daoismus, in der Traditionellen Chinesischen Medizin und ein kleiner Teil auch im Buddhismus. Die Übungen wurden vor mehr als 2500 Jahren erschaffen, um Krankheiten zu heilen, sie gar nicht erst entstehen zu lassen, das Leben zu verlängern und die Lebensqualität zu verbessern. Regelmäßige Qigongpraxis kann die Muskeln kräftigen, Sehnen, Bänder und die Wirbelsäule flexibler machen, den Kreislauf regulieren, das Immunsystem stärken, die Organe gesunden lassen, unsere Selbstheilung aktivieren und Stress abbauen.

## Meditation

Meditation und das sogenannte innere Qigong bringen unseren Geist zur Ruhe und zentrieren ihn. Wir können Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Nervosität abbauen, werden vital, bekommen einen klaren und stabilen Geist und gute Konzentration. Unser schöpferischer Reichtum kann sich freier entfalten, und wir haben mehr Energie und Selbstvertrauen, unsere Lebensziele umzusetzen. Qigong und Meditation führen uns zurück zu unseren Wurzeln, zu unserer Ursprünglichkeit und Natürlichkeit – zu einem gesunden Körper, zu geistiger Kraft und innerer Erfüllung.

# Qigong Meditation Toskana-Reise

geistreich und gesund  
schöpferisch und stark  
liebevoll und lebendig



Kurse mit Qigonglehrerin Andrea Thiele  
- von den Krankenkassen anerkannt -

**Barkenkoppel 5, 22391 Hamburg**  
**040 - 22 693 555 / 0162 - 39 70 963**  
**andrea-thiele-hh@web.de**  
**www.der-weg-des-dao.de**

## Qigong- Abendkurse (1,5 h)

- die Kurse werden von den Krankenkassen mit bis zu 80 % bezuschusst –

### Heilungsqigong: Tiefenheilung anregen

Mit sanften Bewegungen und einer Tiefenatmung aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte. Die inneren Organe können gesunden. Der Geist wird ruhiger. \* Besonders gut zur Begleitung der Heilung chronischer Krankheiten und Schwächezuständen.

\* **Mittwoch** 18.00 -19.30 Uhr  
10 Abende: 11. April – 27. Juni 2012 110 Euro  
**Für Neueinsteiger:**

\* **Montag** 19.00- 20.30 Uhr  
8 Abende: 16. April – 2. Juli 2012 90 Euro

### ShiBaShi: 18 Bewegungen/TCM-Therapie

Dieses Qigong wurde in China als Körpertherapie entwickelt. Regelmäßige Praxis kann den Blutdruck regulieren, die Wirbelsäule stärken und die Funktion der Organe (Verdauung, Atmung ...) verbessern. Es lindert Müdigkeit, Erschöpfung und Schlaflosigkeit.

\* **Dienstag** 18.00-19.30 Uhr  
10 Abende: 10. April – 26. Juni 2012 110 Euro

### Sonnenqigong: das Immunsystem stärken

Das Sonnenqigong besteht aus weichen und kräftigen, KungFu-ähnlichen Bewegungen, kombiniert mit Visualisierungen. Wir kreieren ein inneres und äußeres Schutzfeld – stärken unser Immunsystem.

\* **Mittwoch** 20.00 -21.30 Uhr  
10 Abende: 11. April – 27. Juni 2012 110 Euro

### Qigong als Aufbau bei chronischen Leiden

Durch diese alte daoistische Übung und seine starke Visualisierung können Erschöpfungszustände und selbst chronische Leiden (besonders in Unterleib, Verdauung und an der Wirbelsäule) gelindert werden.

\* **Donnerstag** 19.00- 20.30 Uhr  
8 Abende: 12. April – 28. Juni 2012 90 Euro

## Qigong-Gruppen (max. 8 Teiln.)

- \* **Mo,19-20.30 (16.4.-2.7.):** Heilungsqigong
  - \* **Di,18-19.30 (10.4.-26.6.):** 18 Beweg./TCM-Th.
  - \* **Mi,18-19.30 (11.4.-27.6.):** Heilungsqigong
  - \* **Mi,20-21.30 (11.4.-27.6.):** Sonnenqigong
  - \* **Do,19-20.30 (12.4.-28.6.):** Qigong f.chr.Leiden
- Kurse: 8/10 Abende à 1,5 h 90 €/ 110 €  
(kein Unterricht: 30.4.-3.5./11.6.-14.6.)

## Qigong-Reise in die Toskana

### Dolce Vita genießen und Kraft tanken

Jeden Morgen Qigong im Olivenhain nahe Montespertoli. Nach dem italienischen `pranzo` machen wir Ausflüge. Fernab der Touristenpfade zeigt euch Andrea ihre zweite Heimat: Florenz, Siena, Vinci; Märkte und Museen, Paläste und die italienische Piazza... Vor dem Zubettgehen meditieren wir (Max.10 Teiln., Ü. nur in DZ / www.lespugne.it).

- \* **Samstag, 28. April 2012:** individuelle Anreise, Abendessen, Kennenlernen und Abendmeditation.
  - \* **29. April – 4. Mai 2012:** 6 Tage à 4 Stunden Qigong und nachmittags die Toskana entdecken.
  - \* **Samstag, 5. Mai 2012:** Morgenqigong / Abreise.
- Preis für 7 Tage 650 Euro**  
(Inkl. Übernachtung, intern. Frühstück & Lunch, 26 h Qigong/tägl.Reisebegl). **Infos: 040-22 693 555**

## Qigong-Beratung

Auf Wunsch erstelle ich Ihnen Ihr persönliches Qigongprogramm. Ihre Schwachstellen werden gestärkt. Die Stärken kommen besser zum Einsatz. Körper und Geist treten in ihre ursprüngliche Harmonie ein und gesunden. Sie finden innere Ruhe und Vitalität, um Ihre Lebensziele zu verwirklichen.

**Einzelstunde & persönliche Beratung**  
90 Minuten 70 Euro

## Qigong-Workshops 2012

Regenerieren & Aufbauen mit Dao-Qigong

### WuXiGong: Erschöpfung & Stress lindern

Fünf äußerst sanfte Bewegungen stärken unsere innere Organe und regen sehr kraftvoll die Selbstheilungskräfte an. Unterstützt wird jede Bewegung von einem spezifischen Laut, der die jeweiligen Organe in ihre ursprüngliche Schwingung zurückversetzt. • Regeneration nach Krankheit und Stress.

\* **Samstag, 17. Nov. 2011** 10.00-18.00 Uhr  
(zusammen mit Sonntag 130 Euro) 70 Euro

### Schwimmender Drache: der Jungbrunnen

Der schwimmende Drache ist in China als „Jungbrunnen“ bekannt. Bei regelmäßiger Praxis kann die Bewegung Hormone regulieren und sehr kraftvoll unsere Sexualenergie freisetzen. Der Dache kann Menstruations- und Verdauungsprobleme mindern, er stärkt die Wirbelsäule und setzt die Kreativität frei.

\* **Sonntag, 18. Nov. 2011** 10.00-18.00 Uhr  
(zusammen mit Samstag 130 Euro) 70 Euro

Meditation am Montagabend

### Anxi-Praxis mit theoretischer Einweisung

Anxi ähnelt der Sitzmeditation des ZEN. Übersetzt heißt es `in Ruhe weilen`. Äußerlich passiert nichts, aber innerlich zerbricht eine Welt, denn wenn wir komplett stoppen, kann das Dao – das allumfassende Sein – in uns wirken und sich entfalten.

\* **Mo, 6. Feb, 12. März, 23. April 20.45-22.00 Uhr**  
5 Euro

## Daoistische Heilbehandlung

45 bis 90 Minuten auftanken, neue Kraft schöpfen & eine tiefe innere Reinigung und Heilung erfahren.

\* **Termine nach Absprache**

www.der-weg-des-dao.de