

„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:

Mo 9. Jan 2012: 19.00 Uhr

Di 10. Jan: 18.00 & 20.00 Uhr

Mi 11. Jan: 18.00 & 20.00 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 –

### 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.

\* **Montag** 19.00- 20.30 Uhr  
10 Abende: 9. Jan – 2. April 2012 110 Euro

### Sheng Zhen: Qigong der Lebensfreude

Die spielerischste Form des Sheng Zhen löst auf sanftem Weg Blockaden in Körper und Psyche. Die schwingend weichen Bewegungen regen die Selbstheilungskräfte an. Wirbelsäule, Muskeln und Sehnen werden flexibler und kräftiger. Körper, Geist und Herz kehren zurück zur ursprünglichen Harmonie.

\* **Dienstag** 20.00- 21.30 Uhr  
20 Abende: 10. Jan – 26. Juni 2012 210 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. Jan – 3. April 2012 110 Euro

\* **Mittwoch** 18.00 -19.30 Uhr  
10 Abende: 11. Jan – 4. April 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.

\* **Mittwoch** 20.00-21.30 Uhr  
10 Abende: 11. Jan – 4. April 2012 110 Euro

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

\* **Mo,19-20.30 (9.1.-2.4.):** Sonnenqigong  
\* **Di,18-19.30 (10.1.-3.4.):** 18 Beweg./TCM-Ther.  
\* **Di,20-21.30 (10.1.-26.6.):** Lebensfreude-Qigong  
\* **Mi,18-19.30 (11.1.-4.4.):** 18 Beweg./TCM-Ther.  
\* **Mi,20-21.30 (11.1.-4.4.):** Qigong zum Aufbau  
**Kurse: 10/20 Abende à 1,5 h 110/210 Euro**  
**(kein Unterricht vom 13.2. bis 29.2.)**

## 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

Energieheilung & buddhistisches Qigong

### Sonnenqigong: das Immunsystem stärken

Das TaiYangGong ist einet der wenigen buddhistischen Qigongstile. Es besteht aus weichen und kräftigen, KungFu-ähnlichen Bewegungen und die kombiniert sind mit Visualisierungen, mit denen wir ein inneres und äußeres Schutzfeld aufbauen und sehr effektiv unser Immunsystem stärken können.

\* **Samstag, 24.März 2012 10-13+15-18 Uhr**  
(zusammen mit Sonntag 130 Euro) **70 Euro**

### Daoheilung: energetisch reinigen & heilen

Die Daoheilung ist eine tiefgreifende energetische Reinigung, die die Zellen in ihren Urzustand zurückversetzt. Körper und Geist können intensiv regenerieren und sich auf natürlichem Weg selbst heilen. Jeder Teilnehmer wird initialisiert und lernt die Behandlung selbstständig durchzuführen.

\* **Sonntag, 25.März 2012 10-13+15-18 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, 16. Jan, 6. Feb, 12. März, 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](http://www.der-weg-des-dao.de)