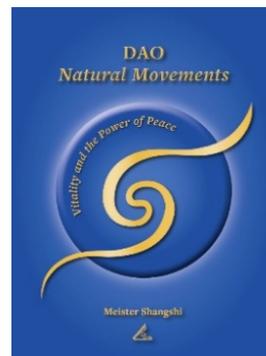


## Im Fluss mit Dao Natural Movements

Sonntag, 25.11.2018 (10.00-18.00 Uhr)

mit der Co-Autorin des Buches `DAO Natural Movements`



Leicht, grenzenlos und entspannt. Gleichzeitig stabil wie ein Berg und voller Energie wie ein Kind: Die Dao Natural Movements führen uns zurück zu unserem ursprünglichen, natürlichen Zustand. Die Bewegungen verjüngen den Körper, machen ihn beweglicher und vitaler, mit gleichzeitiger innerer Power.

In diesem Workshop erläutert Andrea Thiele den Hintergrund der DAO Natural Movements, die keine reine Bewegungslehre sind, sondern den Spirit des Dzogchen in sich tragen - einer uralten buddhistischen Weisheitslehre. Die DAO Natural Movements haben das außerordentliche Potential Körper, Herz und Psyche von grundauf zu verändern, ihnen dauerhaft eine neue Struktur zu geben und in einen Heilungsprozess zu führen. Und viel mehr noch: Diese Bewegungslehre kann für uns ein Tor zum wahren Sein werden. Die Bewegungen können unseren Spirit wecken und uns in eine tiefe Erfahrung von EINS-Sein eintreten lassen.

In diesem Workshop bekommen Anfänger einen fundierten Einstieg. Sie erfahren wie DAO Natural Movements wirken und wie sie sie im Alltag anwenden können. Fortgeschrittene erfahren mehr über den Inhalt der Bewegungen und haben die Chance durch das Gruppenfeld und durch individuelle Korrekturen ihre eigene Praxis zu vertiefen. Fokus dieses Workshops ist, die innere Struktur des Körpers zu öffnen, in Fluss und Leichtigkeit einzutreten und durch die Übungen des `FaJing` die innere Power zu erfahren.

**Den Kurs leitet Andrea Thiele.** Sie erlernte über 30 Qigongformen und hat zwei abgeschlossene Qigonglehrerausbildungen. Seit 2006 lernt sie die Praktiken des Dzogchen-Meisters Shangshi, sie verfasst Bücher über seine uralte Weisheitslehre. In Workshops gibt sie dieses Wissen weiter. All ihre Kurse basieren auf dieser uralten Tradition und vielen Jahren eigener Erfahrung.

**Wann:** 25.11.2018 (10.00 – 18.00 Uhr, inkl Mittagspause)

**Wo:** Gemeidesaal Maria Magdalenen, Stübeheide 172, 22337 Hamburg.

**Kosten:** 120.00 € / Werberabatt für einen neue(n) Teilnehmer(in): 20.00 € Nachlass.