



Liebe Dao- und Qigong-Freunde,

meine Kurse finden weiter Online statt. In diesem Semester geht es um...

Die wahre Kraft in uns wecken

mit 4 Second Enlightenment, DAO Natural Movements und Qigong
und vielen kleinen Alltags-Tipps, die uns unterstützen.
(5.10. bis 14.12.2020)

In diesem Kurs wollen wir unsere wahre, innere Kraft entdecken. Durch bestimmte Körperübungen wollen wir eine besondere körperliche Power wecken, die über das gewohnte Maß hinausgeht und die die Qualität des Körper sehr schnell verändern kann. Wir werden leicht und durchlässig und doch voller neuer Power, die wir für unseren Alltag, für Kreativität aber auch für tiefe Heilprozesse nutzen können. Diese Kraft geht einher mit neuer Frische, Durchlässigkeit, Vitalität und einem gleichzeitigen Geerdet-Sein.

Dafür werden wir gezielt Übungen aus den DAO Natural Movements nutzen, und ich werde eine besondere Form der 8 Brokate zeigen, die ich von Meister Shangshi gelernt habe, die sich auf das Erwecken der inneren Power konzentriert.

Zudem werden wir durch ein tieferes Verständnis vom Dao und dazugehörigen Übungen eine innere Kraft erfahren, die über die körperliche hinausgeht. Dadurch können wir eine neue innere Stabilität erlangen, so dass uns die Stürme des Lebens nicht mehr so einfach davontragen können und wir mehr Kraft und Zeit für die Dinge haben, die uns am Herzen liegen.

Zeiten für ZOOM-Treffen:

Montags, 19.00 - 20.30 Uhr (5.10. bis 14.12.2020).

Im Preis inbegriffen:

- 11 ZOOM-Teachings
- 1 Video als Begleitung für den ganzen Kurs
- Jede Mittwoch (18.30-20.00 Uhr) üben im Gruppenfeld mit dem Video (wer Lust hat).
- WhatsApp-Gruppe für Fragen, Hilfestellungen, Austausch (wer mag).
- Ein 1,5 stündiger Kurs 'Einführung in die 4 Second Enlightenment' - für neue Teilnehmer oder zum Auffrischen (So, 11.10. 2020, 17.00-18.30 Uhr).

Natürlich gibt es wieder viele kleine Tipps für den Alltag rund ums Dao.

Der Kurs läuft 11 Wochen, das ganze Paket kostet 130 € (5.10. bis 14.12.2020).

Anmelden bei Andrea: andrea-thiele-hh@web.de / 0162-39 70 963

Ich freue mich auf Euch,
einen Gruß von Herzen
Andrea

www.living-dao.com
www.der-weg-des-dao.de