



Stabilität durch Leichtigkeit

Leichtigkeit durch Stabilität

4 Second Enlightenment, DAO Natural Movements
& das kräfteaufbauende Qigong der '8 Brokate'
mit Andrea Thiele

11-Wochen-Onlinekurs:
12.4. bis 12.7.2021
130 € - inkl. Video

Nichts ist in Krisenzeiten wichtiger als Stabilität. Wie finden wir wahre, unerschütterliche Stabilität, die sich gleichzeitig leicht und frei anfühlt? Eine Stabilität, die uns nicht anstrengt und nicht verausgaben lässt... Diese Form von Stabilität kommt nicht aus unserer eigenen Kraft, sondern aus einer Kraft, die weit über uns selbst hinausgeht. Sie kommt aus unserer Verbindung mit dem wahren Sein. Sie kommt aus unserer wahren Natur, unserer Buddhanatur.

In diesem Kurs lernen wir unsere wahre Natur zu erfahren und erleben eine neue Form von Stabilität auf körperliche, emotionaler und psychischer Ebene. Mit ausgewählten Bewegungen erfahren wir eine körperliche Stabilität, die sich anstrengungslos und frei anfühlt, die uns trägt und aus der eine enorme Power hervorkommen kann. Durch die Anwendung von bestimmten Übungen, Tönen und Mantras lernen wir, uns nicht mehr von den Wellen unserer Emotionen und den Geschehnissen davonzutragen zu lassen, uns nicht mehr von unseren Gedankenkarussellen mitreißen zu lassen. Wir erfahren eine Stabilität durch inneren Frieden, Gelassenheit und Lebensfreude. Diese Stabilität macht uns leicht und frei und führt uns spielerisch zu Problemlösungen, die wir früher nicht einmal für möglich gehalten hätten.

Jede Stunde widmen wir uns einem anderen Aspekt des Themas 'Stabilität durch Leichtigkeit & Leichtigkeit durch Stabilität' - mit 4 Second Enlightenment, den DAO Natural Movements und der kräfteaufbauenden Qigongform der '8 Brokate', dem uralten, kaiserlichen Fitness-Programm für innere Kraft und langes Leben (ich unterrichtete die klassische Variante von Meister Shangshi). Dazu gibt es viele Tipps und Übungen für den Alltag, rund um die Themen Stabilität und Leichtigkeit, Dao und Dzogchen.

KURS: Montags, 19.00 - 20.30 Uhr per ZOOM + 20 Minuten Fragen/Antworten in Anschluss jeder Stunde.

DAUER: 12.4. bis 12.7. 2021, 11 Wochen Kurs, kein Unterricht am: 24.5./14.6./21.6. 2021.

KOSTEN: 130,00 €

IM PREIS INBEGRIFFEN:

- 11 ZOOM-Teachings (montags)
- 1 Video als Begleitung für den ganzen Kurs
- Zusätzlich für alle, die Lust haben: Jeden Mittwoch (ab 18.30-20.00 Uhr) üben im Gruppenfeld mit Video.
- WhatsApp-Gruppe für Fragen, Hilfestellungen, Austausch (wer mag).
- Ein 2-stündiger Kurs 'Einführung in die 4 Second Enlightenment' (SO, 18.4. 2021, 17.00 - 19.00 Uhr) - für neue Teilnehmer und für Wiederholer zum Auffrischen.
- Natürlich gibt es wieder viele Tipps für den Alltag und den Weg von Meister Shangshi.

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Den Kurs leitet Andrea Thiele, Qigong- und Meditationslehrerin seit 2003, Lehrerin der DAO Natural Movements, Tutorin der 4 Second Enlightenment, direkte Schülerin von Meister Shangshi, Buchautorin seiner Bücher und Leiterin des DAO-Verlages.

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

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