

NEU: Sonntags
Treffen mit Zoom

Living Dao

Das Immunsystem stärken

durch 4 Second Enlightenment

+ Natürliche Bewegungen + TCM Tipps

Mit einem starken Immunsystem kann Ihnen nichts passieren. Denn Krankheiten können immer nur dann entstehen, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Wie bekommen wir aber ein starkes Immunsystem, mit dem wir gesund und stabil durch Zeiten einer Pandemie gehen können?

In diesem wöchentlichen Online Seminar werde ich eine kraftvolle Methode aus dem Buddhismus zeigen und mit Ihnen zusammen praktizieren - **4 Second Enlightenment**. Denn: das Immunsystem wird stark von unserem inneren Zustand von Herz und Psyche beeinflusst. Haben wir ein starkes Herz, haben wir ganz von selbst ein starkes Immunsystem.

Doch auch zu wenig Bewegung, dauerhafte psychische Überbelastung, fehlerhafte Ernährung führen zu einem schwachen Immunsystem. Die **Natürlichen Bewegungen** ermöglichen uns, mit wenig Mühe und Zeit den Körper tief zu stimulieren und zu stärken. Sie führen uns zurück zu unserem ursprünglichen, natürlichen Zustand. Die Bewegungen verjüngen den Körper, machen ihn beweglicher und vitaler und öffnen gleichzeitig eine innere Kraft.

Und: was bedeutet das Immunsystem aus Sicht der TCM? Woran erkennen wir eine Schwächung bzw. Überfunktion des Immunsystems (Allergien, Asthma, Rheuma)? Mit praktischen **TCM Tipps** zeige ich, wie wir durch eine richtige Ernährung und einfache Vorbeugung unser Immunsystem stärken können.

4 Second Enlightenment

In jedem von uns existiert ein innerer Lebensbrunnen unseres tiefen, ursprünglichen und wahren Lebens. Dessen Qualitäten sind immer: jung, gesund, glücklich und frei. Nur leider leben wir meistens ganz davon getrennt. Die Verbindung können wir mit einer sehr einfachen Methode wiederfinden: 4 Second Enlightenment. Sie wurde von Shangshi, einem erwachten Meister einer Dzogchen-Linie des tibetischen Buddhismus, entwickelt. Wenn wir dadurch die Verbindung zu unserem tiefen Leben wieder öffnen und davon berühren lassen, passiert alles ganz natürlich und wie von selbst: unser Körper kann in kurzer Zeit wieder ganz gesund und unser Geist vollkommen frei werden.

Zeit: 10 Termine, sonntags 17:00 - 19:00Uhr, 18. April – 4. Juli 2021 (Pause 16.05. + 23.05.)

Ort: Online über Meeting-Plattform Zoom **Gebühr:** 180 €

Anmeldung: Lars Jokubeit, kontakt@living-dao.com, Tel. 040 - 2982 2269

Für neue Teilnehmer oder zum Wiederholen beinhaltet der Kurs zwei kostenlose Termine vorab:

Einführungskurs in die 4 Sekunden Methode und Natürlichen Bewegungen

11.4.21, 17-19Uhr + 14.4.21 19:30- 21:00Uhr - mit Lars Jokubeit (ausgebildeter Tutor) und Weihua Zhang



Dr. med. Weihua Zhang

stammt aus einer Mediziner-Familie in China. Sie arbeitet seit über 20 Jahren als Ärztin für TCM und westliche Medizin. Sie legt besonderes Augenmerk darauf, den Menschen beizubringen, wie sie mit dieser Heilkunst Krankheiten vorbeugen und die Vitalität / Lebenskraft aufbauen können.

Weihua ist die erste deutsche Schülerin von Dao-Meister Shangshi in der Dzogchen-Tradition. Seit 2003 geht sie den Weg des Dao und wendet täglich an, was sie von Meister Shangshi lernt. Sie entdeckt dadurch tiefer und tiefer die Realität und lebt aus ihr heraus. Sie arbeitet außerdem als Übersetzerin bei den Seminaren von Meister Shangshi und leitet Living Dao in Deutschland.

Dr. Weihua Zhang, Hortensienweg 13a, 22049 Hamburg, Tel. 040 2982 2269

www.living-dao.com