

**NEUER KURS:**  
**1h Mittwoch abends**  
online

Living Dao

## DAO Natürliche Bewegungen

### Bewegen Sie sich frei & glücklich!

*Ist ihr Körper nicht mehr in dem Zustand, den sie sich wünschen? Zu unbeweglich, fest und schwer? Ist Fitness, Laufen, Yoga alles nichts für Sie? Aber Sie haben das Gefühl, dass Ihnen etwas Bewegung guttun würde und suchen eine leichte und tief gesundende Bewegung?*



Dann probieren Sie die „Natürlichen Bewegungen“! Diese sind leicht zu machen, brauchen wenig Platz und nicht viel Zeit. Sie können sie an jedem Ort machen, egal ob zu Hause, im Büro oder im Park. Sie brauchen nicht lange üben, jede Bewegung öffnet sehr gut bestimmte Körper-bereiche auf leichte Art und macht sie wieder beweglich und frei. Schmerzen und Blockaden lösen sich auf und man fühlt schnell wieder eine Frische und Vitalität in Körper und Geist!

Obwohl sie so einfach zu machen sind, enthalten diese Bewegungen ein tiefes Wissen über Körper und Gesundheit aus vier alten, östlichen Bewegungs-lehren. Sie werden entdecken, wie die Bewegungen nicht nur den Körper wieder gesund machen – sie öffnen das Herz und Ihren „Spirit“. Dieser lässt Sie innerlich wieder leicht und lebendig fühlen, macht den Geist klar und lässt eine echte Freude ins Leben zurückkehren.

Das gemeinsame Üben in der Gruppe hilft nicht nur für die eigene Motivation. Man kann bei den Treffen alle Fragen stellen und lernen, die Bewegungen korrekt auszuführen, so dass sie ihre eigentliche, tiefe Wirkung entfalten.

**Zeit:** 9 Termine 5.5. – 7.7. 2021 (Pause 19.5.) – mittwochs 19:45-20:45Uhr

+ 1 Einführung am 28.4. 19:45Uhr **Ort:** Online über Plattform zoom

**Gebühr:** 90€ (50% Rabatt, für alle, die bereits am Sonntags-Kurs teilnehmen)

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

#### Anleitung Dr. Weihua Zhang und Lars Jokubeit

Dr. Weihua Zhang arbeitet seit über 20 Jahren als Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und westliche Medizin. Sie ist außerdem die erste deutsche Schülerin von Dzogchen-Meister Shangshi. Seit 2003 lernt sie die Essenz dieser alten Tradition direkt von ihm und ist ausgebildet in 4 Second Enlightenment, DAO Natural Movements und DAO Spirit Healing. Sie arbeitet außerdem als Übersetzerin bei den Seminaren und leitet Living Dao in Deutschland.

Lars Jokubeit lernt seit 2009 von Meister Shangshi und ist neben den Seminaren und Vertiefungen in Deutschland auch über viele Jahre zu direktem Unterricht von ihm nach China gereist. Er ist ebenfalls ausgebildeter Lehrer für DAO Natural Movements.

Dr. Weihua Zhang  
Hortensienweg 13a, 22049 Hamburg, Tel. 040 2982 2269  
www.living-dao.com