



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. - 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, für die wir uns nicht verausgaben müssen. Diese Form von Stabilität kommt nicht aus unserer eigenen Kraft, sondern aus einer Kraft, die weit über uns hinausgeht. Sie kommt aus unserer Verbindung mit dem wahren Sein, unserer Buddhanatur. In diesem Kurs lernen wir unsere wahre Natur zu erfahren und erleben eine neue Form von Stabilität auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene.

Im Rahmen des Kurses begleite ich alle, die Interesse haben, durch ein kleines 'Kur-Programm', das Schlafstörungen, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, innere Unruhe, Burnout und andere Stress-Symptome in die Heilung führen kann.

Wir erfahren Stabilität, die sich anstrengungslos und leicht anfühlt und aus der eine innerer Kraft und körperliche Power hervorkommt. Durch die Anwendung bestimmter Übungen, Töne und Mantren, lernen wir, uns nicht mehr von den Wellen unserer Emotionen, unseren Gedankenkarussellen oder äußeren Geschehnissen davontragen zu lassen. Wir erfahren inneren Frieden, Gelassenheit und Lebensfreude und wir finden spielerisch Problemlösungen, die wir früher nicht einmal für möglich gehalten hätten.

Jede Stunde widmen wir uns einem anderen Aspekt des 'Themas, mit 4 Second Enlightenment, den DAO Natural Movements und der *kräfteaufbauenden Qigongform der '8 Brokate', dem uralten, kaiserlichen Fitness-Programm für innere Kraft, langes und gesundes Leben. Dafür nutzen wir eine besondere Form von Atmung, die uns schnell ruhig werden lässt, uns nährt und sehr effektiv innerlich aufbaut.*

Wie immer gibt es viele Tipps und Übungen für den Alltag, rund um die Themen Qigong, 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.
für alle Hamburger: Mittwochs-Treffen auf der Torhauswiese (solange es Coronamaßnahmen und Wetter zulassen)
- 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 Living Dao 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