

10 ZOOM-
Meetings
und Video:
130 Euro



Dzogchen-
Übertragung
von zwei
Lichtmantren

Mit Licht heilen

Online-Kurs mit Andrea Thiele: 31.1. bis 11.4.2022

4 Second Enlightenment, Sonnenqigong & zwei Licht-Mantren inkl. Heilmethoden



Grüne
Tara

Die Sonne spendet Wärme, Kraft und macht Leben überhaupt erst möglich. Ein Bad in der Sonne ist der Inbegriff der Entspannung, des Glücklichen- und Gesundseins. Das Sonnenlicht beeinflusst viele Funktionen im Körper, den Cholesterin-, Testosteron-, Serotonin- und Melatoninspiegel. Das Sonnenlicht wirkt stärkend und regulierend auf den Körper und erhellend auf das Gemüt, z.B. bei Depressionen. Bereits in der Antike wurden Sonnenbäder als Therapie für diverse Krankheiten eingesetzt. In der TCM ist das **Sonnenlicht ein Lebenselixier**.



Buddha
Amitayus

Mit dem **Sonnenqigong (TaiYangGong)** wecken wir im Körper die Erinnerung an das Sonnenlicht. Wir laden den Körper mit Licht auf, stärken ihn sehr effektiv und schaffen durch eine konzentrierte Übung ein **starkes Schutzfeld im Körper** und um ihn herum.

Neben dem Sonnenlicht werden wir in diesem Kurs das **Licht der Lebendigkeit** kennenlernen – das Licht Buddhas, das Licht unserer wahren Existenz. Durch die 4 Second Enlightenment lernen wir, wie wir uns in jeder Lebenslage mit diesem Licht verbinden können.

Um in tiefe Resonanz mit dem Licht der Lebendigkeit zu gehen, lernen wir die **beiden Licht-Mantren Namó Amitayus** (Tor zum Ewigen Licht) und das Mantra der **Grünen Tara** `Om dale dudala dule shuaha´. Beide Mantren verbinden uns mit der heilenden und reinigenden Kraft des Lichts der Lebendigkeit. Die Anwendung der Mantren kann **Schmerzen lösen**, Krankheiten in einen **Heilungsprozess** führen und **Licht in unser Leben** bringen. Sie spenden **Trost** und lassen uns die **Freude und Leichtigkeit** des Lebens erfahren. Ihre **reinigende Wirkung** kann selbst Probleme aus dem Unterbewusstsein, aus Familienfeldern und auf karmischer Ebene lösen. – **Für beide Mantren wird es in diesem Kurs eine Übertragung von Dzogchen-Meister Shangshi geben.**

Beide Mantren haben spezielle Heilanwendungen, die einfach zu erlernen sind und schnell Resultate bringen. **Pro Mantra** erlernen wir **3 verschiedene Heilanwendungen**, mit denen wir uns selbst oder anderen helfen können. So kann das Licht der Lebendigkeit spielerisch Teil unseres Lebens werden. – Wie immer gibt es die Möglichkeit für regen Austausch und gemeinsames Vertiefen.

Zeiten für ZOOM-Treffen:

Montags, 19.00-20.45 Uhr – 31.1. bis 11.4.2021. Kein Unterricht am 7.3.2022.

Im Preis von 130 EURO inbegriffen sind:

- 10 ZOOM-Teachings (montags).
- Übungs-Video, um zuhause zu vertiefen.
- WhatsApp-Gruppe für Fragen, Hilfestellungen, Austausch.
- Ein 2-stündiger Kurs `Einführung in die 4 Second Enlightenment´: SO, 6.2.2022, 17.00-19.00 Uhr. Für neue Teilnehmer oder zum Auffrischen. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



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 und Leiterin des DAO-Verlages. Bei LIVING DAO ist sie zuständig für Texte, Design und Kommunikation, für Seminarassistenten bei Meister Shangshi und Übersetzung.

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

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