

26.10.-21.12. 2022  
Online-Kurs

Living  Dao

# Heilung durch das Herz

## Öffne die Quelle deiner Gesundheit

### Natürliche Bewegungen - 4 Second Enlightenment - TCM

Was hat die größte Kraft bei der Heilung? Wir kennen viele Wege, z.B. westl. Medizin, Naturheilkunde oder alternative Methoden. Aber weißt du, dass die beste Möglichkeit zur Heilung tief in uns selbst liegt? Der größte Schatz liegt in unserem Herz.

Unser Herz ist von Natur her voller Spirit und Freude und hat eine unglaubliche Kraft. Als Kind waren wir leicht, voller Vitalität, hatten Urvertrauen und Freude im Leben. Nur leider leben wir heute oft ganz davon getrennt. Wir empfinden das Leben als schwer, der Körper ist oft krank und wird schwächer. Wie können wir zu diesem freien Leben - leicht, einfach, spielerisch aber gleichzeitig voller Kraft, glücklich und gesund - zurückkehren?

Ein ganz konkreter Weg sind die Dao Natural Movements – die spezielle Bewegungslehre von Living Dao. Diese öffnen durch leichte Bewegungen unser Herz sehr schnell. Bewegen wir uns aus einem Spirit voller Freude und Freiheit, werden unser Körper, die Psyche und alte Muster schnell verändert.

Der nächste sehr tiefe Schlüssel ist „4 Second Enlightenment“. Diese Methode hat Meister Shangshi, ein erwachter Meister einer Dzogchen-Linie des tibetischen Buddhismus, für alle Interessierten geöffnet. Hinter ihr steht eine unglaublich tiefe Weisheit des Dzogchen: die natürliche „Selbstbefreiung“ der Lebendigkeit. In dem wir in eine tiefe Pause auf allen Ebenen eintreten, öffnet sich unser Herz und alle Möglichkeiten, die darin liegen. Unser Spirit und Kraft, unser echtes Leben öffnen sich wieder und führen uns in einen tiefen Heilungsprozess.

In diesem Abendkurs vertiefen wir „4 Second Enlightenment“. Wir werden die einzelnen Schritte und wichtigsten Kernpunkte genau anschauen und verstehen. Je klarer unser Verständnis ist, desto korrekter machen wir die Schritte. Je korrekter wir die 4 Sekunden machen, desto tiefer und stärker wird unsere Verbindung zum Herzen sein. Die natürliche Heilkraft wird geöffnet und viele weitere, gute Resultate können in allen Bereichen unseres Lebens hervorkommen.

Das Sprechen eines Mantras ist ein weiterer, hilfreicher Weg zum Öffnen des Herzes. Mantren sind wie Worte aus unserem wahren Herz. Sie funktionieren nicht über den Kopf, sondern verbinden uns direkt mit unserer ursprünglichen Natur im Herz und öffnen eine bestimmte Qualität und Kraft. Sie können uns tief reinigen, heilen und befreien. Wir werden im Kurs ein Mantra zusammen chanten, denn im Gruppenfeld ist diese Praxis oft leichter und die Wirkung tiefer.



Spezielle Tipps aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) unterstützen diesen Prozess auf körperlicher Ebene. Ich gebe euch Vorschläge zur richtigen Ernährung und einfache Kräuterrezepte für die Widerstandsfähigkeit des Körpers. So kann durch den Kurs ein Heilungsprozess auf allen Ebenen gestartet werden – mit dem Herzen als tiefstem Schlüssel.

### Im Preis von 120,-€ enthalten:

- \* 9 Zoom-Treffen
- \* inkl. Dao Natural Movements, 4 Second Enlightenment, Mantrapraxis
- \* Übertragung eines Mantras durch Meister Shangshi per Audio
- \* Audio Tape von Meister Shangshi für die Mantra-Praxis zu Hause
- \* TCM Tipps für Selbstheilung im Alltag
- \* gemeinsame Chat-Gruppe für Fragen & Feedback zum Kurs

**Kurs:** 26. Okt. bis 21. Dez. 2022 - 9 Termine

**Zeit:** mittwochs, 19:30-21:00 Uhr

**Gebühr:** 120 € (20% Rabatt für alle neuen Teilnehmer)

**Anmeldung:** Lars Jokubeit, kontakt@living-dao.com, Tel. 0179 – 5247810

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Einführungskurs ‚4 Second Enlightenment‘** für neue Teilnehmer oder zum Auffrischen für andere – bei Interesse bitte Termin erfragen.

### 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 Tutorin von 4 Second Enlightenment, Lehrerin von DAO Natural Movements und ausgebildet in 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 Vertiefungskursen in Deutschland auch über viele Jahre zu direktem Unterricht von ihm nach China gereist. Er ist ebenfalls Tutor für 4 Second Enlightenment und ausgebildeter Lehrer für DAO Natural Movements.