

8.1. – 12.2.2025

Mittwochs, 19:30 – 21:15 Uhr

Living Dao

# Ein Leben ohne Angst

## Durch innere Stärke in Herz & Körper



Kannst du dir ein Leben ganz ohne Angst vorstellen? Was wäre das für ein Gefühl? Ein Leben voller Freiheit, Vertrauen und Kraft. Ein Leben voller Möglichkeiten im freien Fluss der Lebendigkeit.

Ist dies für uns wirklich möglich? Ja, wenn wir unsere kleine Grenze verlassen und unser grenzenloses Herz öffnen – denn unser wahres Herz ist stark, klar und stabil.

In diesem Kurs üben wir zwei konkrete Wege, um unser starkes Herz zu öffnen: über das Mantra und die körperliche Struktur.

Das **Mantra „Om ah vi la hum kha ca rah“** ist das Mantra des starken Herzens. In der Tradition heißt es, wenn du das Mantra sprichst „bekommst du die Kraft aller Buddhas im Herzen“. Diese Kraft lässt unsere Ängste verschwinden - wir werden wieder stabil, friedlich & klar.

Das Zurückkehren in die **natürliche körperliche Struktur** kann ebenfalls ein Tor zu einem freien, starken Herzen sein. Wir zeigen und üben den Weg von Meister Shangshi, über den Körper in die freie und starke Qualität unseres Herzens einzutreten.

**Feedback eines Teilnehmers des letzten Kurses:**

*„Seit ich regelmäßig in der Struktur stehe und darüber mein Herz tief öffnen kann, wird mein Leben viel weniger von Ängsten oder anderen Emotionen bestimmt. Ich fühl mich freier, stabiler & glücklicher.“*

für Anfänger &  
Fortgeschrittene  
geeignet

**Kurszeit 8. Januar – 12. Februar 2025, mittwochs 19:30 - 21:15 Uhr**

\* **6 Termine online über Zoom**

\* **Gemeinsames Praktizieren von 4 Sekunden, Bewegungen & Mantra**

\* **Audio-Tape von Meister Shangshi für das Mantrasprechen zu Hause**

\* **Gemeinsame Chatgruppe für Fragen & Feedback zum Kurs**

**Gebühr: 90,-€**

**Anmeldung: [kontakt@living-dao.com](mailto:kontakt@living-dao.com), 0179-5247810**

 **Dr. Weihua Zhang** arbeitet seit über 20 Jahren als Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und westliche Medizin. Sie ist 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 leitet Living Dao und übersetzt und assistiert bei Meister Shangshis Seminaren.

 **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.