

Die Geheimnisse des Atems

Online-Seminar mit Meister Shangshi

17.5.+18.5.2025

Atmung ist ein kraftvolles Instrument, um Körper, Geist und Herz zu harmonisieren und in eine tiefe Heilung zu führen. Bereits vor über 2000 Jahren erschufen die Daoisten und Buddhisten Atemübungen, um sich schnell mit Lebensenergie aufzuladen, ihren Geist zu klären, zu jugendlicher Vitalität zurückzukehren und sich selbst zu heilen.

In diesem Seminar wird uns Meister Shangshi in die Geheimnisse des Atems einweihen, so dass wir Atem von Grund auf verstehen und ihn immer und überall für unsere Gesundheit nutzen können. Wir erlernen die drei tiefen Wahrheiten des Atems, die drei Hauptprinzipien des Atems aus dem Daoismus und Dzogchen-Buddhismus.



Diese Art zu atmen hat drei tiefe Effekte:

1. Sie baut Qi und Blut auf, stärkt den Körper und macht ihn so widerstandsfähig, so dass selbst Folgen einer Corona-Erkrankung damit eliminiert werden können, wie z. B. Schwäche des Herzens, der Lungen, des Immunsystems und allgemeine Schwäche.
2. Diese Art zu atmen schenkt uns viel Vitalität, verjüngt uns und erhöht unsere Lebenskraft.
3. Sie stellt die ursprüngliche natürliche Harmonie wieder her. Denn diese besondere Art zu atmen arbeitet nicht nur mit dem Körper, sondern auch mit dem Geist und dem Herzen. Die Methoden lassen unser ganzes Nervensystem tief zur Ruhe kommen. Schwache und empfindsame Menschen können dadurch schnell stark und stabil werden.

Die ursprüngliche Art des Atems lässt Körper und Herz eins werden und ist damit eine sehr gute Vorbereitung für den Weg zum Erwachen.



ONLINE-SEMINAR – 280 €

2 ZOOM-Meetings mit Meister Shangshi

(Teaching auf Chinesisch/Englisch mit deutscher Übersetzung)

Sa. 17. Mai + So. 18. Mai 2025, 14.00 – 18.00 Uhr

20 % Werberabatt für neue Teilnehmer, 30 % Studentenrabatt.

Anmeldung über die Homepage: www.living-dao.com.

MEISTER SHANGSHI ist ein erwachter Meister und Linienhalter des Dzogchen, des tibetischen Buddhismus. Er ist Gründer von Living Dao und 1. Meister der modernen Dzogchen-Linie 4 Second Enlightenment, die uns in einem Leben bis zum Erwachen führen kann. Meister Shangshi unterrichtet den Weg zum Erwachen unabhängig von Religion. Trotzdem greift er auf die Weisheit und das Wissen seiner uralten Tradition zurück.