

# Über den Körper in die Freiheit

## mit Struktur, Vogelschritt, Inner Power Expansion & Mantra

Wie kann ich noch einfacher & gleichzeitig tiefer in meine natürliche Struktur und den ‚Joyful Body‘ kommen? Aus dem China-Teaching mit Meister Shangshi bringen wir spannende neue Hilfen mit: wie wir den Körper schnell zu einer Einheit vernetzen, wie sich körperliche Anspannungen komplett auflösen und wie der innere Raum immer größer wird. So können wir im Kurs gemeinsam noch schneller ein großes Resultat dieses Weges entdecken: die tiefste Kraft unseres wahren Seins.

Doch können wir diese Kraft selbst machen? Der letzte und wichtigste Schritt fehlt noch: unser **Loslassen**. Genau das fällt uns oft am schwersten. Im Kurs legen wir die Aufmerksamkeit auf diesen Punkt und werden erleben, wie der Weg über Strukturstehen, Vogelschritt und IPE uns automatisch in ein vollständiges Loslassen und die innere Freiheit führt.

### Ein Körper voll reiner Freude und Kraft

Unser Ziel ist, im „**Joyful Body**“ anzukommen – einem Körper voller Freude, Leichtigkeit und Kraft. Dies ist keine normale Kraft, sondern die Kraft unseres wahren Lebens. Sie macht uns vitaler und stärker, löst tiefe Muster und Ängste verschwinden. In schwierigen Situationen reagieren Körper und Psyche vollkommen anders als bisher: wir können mit Leichtigkeit, Stabilität und Kraft über Probleme hinausgehen.

Die Erfahrung des letzten Kurses zeigt: dieser Weg über den Körper ist eine großartige Unterstützung beim Mantra-Sprechen. Wir sprechen im Kurs das **Mantra des starken Herzens** ‚**Om A Vila Hum Ka Cha Ra**‘. So wird die Entfaltung der Kraft auf allen Ebenen unterstützt.



für Anfänger &  
Fortgeschrittene  
geeignet

*„Nur wenn du komplett loslässt  
kann deine wahre Kraft erscheinen.“*

**Meister Shangshi**

**Kurszeit 29. April – 1. Juli 2026, mittwochs 19:30 - 21:15 Uhr**

- \* 10 Termine online über Zoom
- \* **Gemeinsames Praktizieren von 4 Sekunden, Struktur, Vogelschritt, Inner Power Expansion und Mantra**
- \* **spezielle Partner-Übungen für zu Hause**
- \* **Gemeinsame Chat-Gruppe für Feedback & Fragen zum Kurs**
- \* **Audio-Tape von Meister Shangshi für das Mantrasprechen zu Hause**
- \* **kostenlose Einführung „4 Second Enlightenment“ für neue Teilnehmer**

**Gebühr: 140,-€    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.

