

NO ME

Ein direkter Weg zu Heilung & Befreiung

Sobald wir Schmerzen haben oder krank sind, richten wir unsere ganze Aufmerksamkeit darauf. Wir kämpfen gegen die Krankheit und beschäftigen uns die ganze Zeit damit. Doch je mehr unser Fokus auf dem Problem liegt, desto größer wird es.

Was ist der Weg da heraus und hin zu echter Heilung?

In diesem Abendkurs lernen wir dafür eine effektive und überraschend **einfache Heilmethode**. Diese Methode gibt uns eine ganz neue Sichtweise – auf die Welt, auf uns selbst und auf den Umgang mit Krankheit und Schmerz:

NO ME – kein Ich.

Ich bin nicht mein Schmerz.

Ich bin nicht meine Krankheit.

Ich bin nicht mein Problem.

Das Loslassen des Ichs ist ein entscheidender Schlüssel zu Heilung, zur Lösung unserer Probleme und zu wahrer innerer Befreiung. Im Kurs werden wir dieses Prinzip in allen Methoden üben und erfahren:

Mit der **4 Sekunden Methode** können wir uns schnell und tief aus dem Ich-Fokus herausholen.

Beim **Strukturstehen & Vogelschritt** arbeiten wir mit besonderen Ideen, um durch den Körper über unsere Grenzen hinauszugehen.

Und beim **Mantra-Chanten** nutzen wir das stärkste Dzogchen-Mantra „A Ah Sha Sa Ma Ha“, um uns aus den Grenzen unseres Egos zu befreien.

Durch diesen direkten Weg des ‚No Me‘ können wir wieder in unser freies Leben zurückfinden, in dem Gesundheit, Kraft, Lösungen und innerer Frieden bereits vorhanden sind.



für Anfänger &
Fortgeschrittene
geeignet

*„Forget yourself –
and everything works great.“*

Meister Shangshi

Kurs 7.10. – 16.12.2026 (Pause 4.11.), mittwochs 19:30 - 21:15 Uhr

- * 10 Termine online über Zoom
- * Gemeinsames Praktizieren von 4 Sekunden, Struktur, Vogelschritt, Inner Power Expansion und Mantra
- * 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, 0179-5247810



Dr. Weihua Zhang arbeitet seit 30 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.

