

‘Der Gesang der Vögel  
Erfüllt die Dunkelheit  
Der Tag erwacht’



Andrea studierte Kunstgeschichte und Literatur. Sie erlernte an der Journalistenschule das Handwerk des Schreibens und reiste als Reporterin um die halbe Welt.

Ein Bandscheibenvorfall führte sie zum Qigong. Nachdem sie sich mit Hilfe der sanften Bewegungen selbst heilen konnte, gibt sie ihr Wissen über die Selbstheilung von Körper und Geist in tiefer Dankbarkeit weiter.

Andrea hat zwei Qigonglehrerausbildungen abgeschlossen – am internationalen Laoshan Zentrum und an der International Sheng Zhen Society. Bei den Lehrern Qing Bo Sui, Lena Du Hong, Mantak Chia, Shi Xinggui, Meister Shangshi und anderen erlernte sie über dreißig bewegte und stille Qigongstile, Meditationsformen und uralte daoistische Praktiken.

Ihre Kurse basieren auf uralten Traditionen und vielen Jahren eigener Erfahrung. Ihr Unterricht in kleinen Gruppen ist getragen von einer liebevollen, individuellen Anleitung, fernab von jedem Leistungsdenken. Andrea bildet sich jedes Jahr in China weiter.

## Kursbeginn:

18./19./20. September 2017  
(kein Unterricht vom 16. bis 27. Okt.)

### Qigong

Die uralten, chinesischen Bewegungsformen haben ihren Ursprung im Daoismus, in der Traditionellen Chinesischen Medizin und ein kleiner Teil auch im Buddhismus. Die Übungen wurden vor mehr als 2500 Jahren erschaffen, um Krankheiten zu heilen, sie gar nicht erst entstehen zu lassen, das Leben zu verlängern und die Lebensqualität zu verbessern. Regelmäßige Qigongpraxis kann die Muskeln kräftigen, Sehnen, Bänder und die Wirbelsäule flexibler machen, den Kreislauf regulieren, das Immunsystem anregen, die Organe stärken, unsere Selbstheilung aktivieren und Stress abbauen.

### Meditation

Meditation und das so genannte innere Qigong bringen unseren Geist zur Ruhe und zentrieren ihn. Wir können Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Nervosität abbauen. Wir werden vital, bekommen einen klaren Geist und gute Konzentration. Unser schöpferischer Reichtum kann sich freier entfalten, und wir haben mehr Energie und Selbstvertrauen, unsere Lebensziele umzusetzen. Qigong und Meditation führen uns zurück zu unseren Wurzeln, zu unserer Ursprünglichkeit und Natürlichkeit – zu einem gesunden Körper, zu geistiger Kraft und innerer Erfüllung, Freude und Gelassenheit.

# Qigong Meditation Reisen

geistreich & gesund  
schöpferisch & stark  
liebevoll & lebendig



Kurse mit Qigonglehrerin  
Andrea Thiele

Infos: 040-22693 555  
0162 - 39 70 963

andrea-thiele-hh@web.de  
www.der-weg-des-dao.de

## Wöchentlicher Kursplan

### Qigong für den Rücken

Diese Übungen öffnen den Lendenwirbelbereich und damit unser energetisches Körperzentrum. Wir lösen die Spannungen im unteren Rücken und damit auch die Energie, die dort blockiert ist. Dieses Qigong arbeitet mit Streckungen und Dehnung und lässt uns sehr tief entspannen und regenerieren.

**\* Montag 18.00 - 19.30 Uhr**  
12 Abende: 18. Sep – 18. Dez **140 Euro**

### Dao Natural Movements & Mantra-Praxis

Mit den Dao Natural Movements öffnen wir nicht nur den Körper, sondern auch unser Herz und unseren Geist. Wir erfahren Leichtigkeit und Freude und eine innere Kraft, die sich auf der Tiefe entfaltet. Wir schließen mit einem Heil-Mantra ab.

**\* Montag 20.00 - 21.30 Uhr**  
12 Abende: 18. Sep – 18. Dez **140 Euro**

### Alltags-Qigong

Fit für den Alltag. Eine kleine sehr effektive Reihe an daoistischen Qigong-Übung, die man auch einzeln gut praktizieren und in den Alltag einbauen kann. Übungen für die Lungen (Abwehrkräfte), für Herz und Kreislauf, für den Rücken, morgens zum fit werden, abends zum Harmonisieren...

**\* Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr**  
12 Abende: 19. Sep – 19. Dez **140 Euro**

### Shi Ba Shi, 2. Teil – für Fortgeschrittene

Dieses Qigong wurde in China als Körpertherapie entwickelt. Regelmäßige Praxis kann den Blutdruck regulieren, die Wirbelsäule stärken und die Funktion der Organe (Verdauung, Atmung ...) verbessern. Es lindert Müdigkeit, Erschöpfung und Schlaflosigkeit.

**\* Dienstag 20.00- 21.30 Uhr**  
12 Abende: 19. Sep – 19. Dez **140 Euro**

### Daoistisches Qigong zum Aufbau von Qi

Dieses hohe Energie-Qigong hat eine alte daoistische Tradition. Wir bauen unser eigenes Qi mit Qi aus dem Universum auf. Dafür arbeiten wir mit einer starken Visualisierung, führen das Qi in den Körper, lösen Blockaden und speichern es für unsere Selbstheilung im Körper. \* Nur für Fortgeschrittene.

**\* Mittwoch 18.00- 19.30 Uhr**  
12 Abende: 20. Sep – 20. Dez **140 Euro**

### Qigong für den Rücken

Diese Übungen öffnen den Lendenwirbelbereich und damit unser energetisches Körperzentrum. Wir lösen die Spannungen im unteren Rücken und damit auch die Energie, die dort blockiert ist. Dieses Qigong arbeitet mit Streckungen und Dehnung und lässt uns sehr tief entspannen und regenerieren.

**\* Mittwoch 20.00- 21.30 Uhr**  
12 Abende: 20. Sep – 20. Dez **140 Euro**

	Mo	Di	Mi
18.00 19.30	Rücken- Qigong	Alltags- Qigong	Shen Dan Gong
20.00 21.30	Dao Natural Movements	ShiBaShi 2. Teil	Rücken- Qigong

## Qigong-Beratung

Auf Wunsch erstelle ich Ihnen Ihr persönliches Qigongprogramm. Ihre Schwachstellen werden gestärkt. Die Stärken kommen besser zum Einsatz. Körper, Geist und Herz kehren in ihre ursprüngliche Harmonie zurück und gesunden. Sie finden innere Ruhe, Kraft und Vitalität, um ihre Lebensziele zu verwirklichen. **90 Min/75 €**

## Qigong-Reise

### Qigong auf Sylt:

#### Fit und erholt durchs Winterwochenende

Dieses Wochenende widmen wir dem Dao. Wir erlernen drei kurze, aber sehr wirksame daoistische Qigongformen: eine stärkende für den Morgen, eine Qi- und Nieren-aufbauende für den Tag und eine harmonisierende und beruhigende für den Abend. Wir chanten ein altes buddhistisches Mantra, das unsere Buddhanatur in uns weckt und unser innewohnendes Potential öffnet. Wir vertiefen die Dao Natural Movements von Meister Shangshi und haben auch viel Zeit für lange Spaziergänge am Strand und um die Seele baumeln zu lassen. Wir wohnen direkt in den Dünen von Sylt, bei vegetarischer Vollverpflegung, nur ein paar Schritte vom Nordseestrand entfernt.

\* Akademie am Meer, Sylt (25992 List).  
www.akademie-am-meer.de.

**\* FR, 9.2. (16.00) bis SO, 11.2.2018 (14.00)**  
**Preis: 150 € Kursgebühr (Frühbucher bis 3. November zahlen 140 €).**  
**Zwei Übernachtung und Vollpension (3 Speisen) von Fr bis So: 128.00 € / im DZ.**  
**EZ-Zuschlag: 24.00 € für 2 Tage.**

## Infos und Anmeldung

040-22693 555

0162 - 39 70 963

andrea-thiele-hh@web.de

www.der-weg-des-dao.de