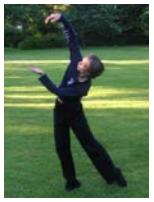
`Der Gesang der Vögel
Erfüllt die Dunkelheit
Der Tag erwacht´



Andrea studierte Kunstgeschichte und Literatur. Sie er lernte 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 Internationl 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, Meditationenformen 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:
17./18./19. September 2018

Kein Unterricht in den Herbstferien
(29.9. – 14.10.2018)

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

Daoistisches Qigong zum Aufbau von Qi

Bei dieser alten daoistischen Übung arbeiten wir mit einer starken Visualisierung, bauen Qi auf, füllen den Körper damit, öffnen Blockaden. Sehr gut zur Regeneration.Aktiviert sehr wirksam die Selbstheilungskräfte und läd uns mit Qi auf.

*** Montag 18.00 - 19.30 Uhr**
12 Abende: 17. Sep – 17. Dez 2018 **140 Euro**

Schwimmender Drache: der Jungbrunnen

In China als „Jungbrunnen" bekannt, kann der Schwimmende Drache Hormone regulieren und Energie freisetzen. Der Dache kann Menstruations- und Verdauungsprobleme mindern, die Wirbelsäule stärken und unsere Kreativität freisetzen. * Mit Mantra-Praxis / Nur für Fortgeschrittene.

*** Montag 20.00 - 21.30 Uhr**
12 Abende: 17. Sep – 17. Dez 2018 **140 Euro**

Fliegender Kranich: Geist & Körper stärken

Mit Übungen, die dem Kranich nachempfunden sind kräftigen wir den Körper und regulieren alle Körperfunktionen. Wir bringen den Geist zur Ruhe und bauen Stress ab. Wir werden klar, kreativ und selbstbewusst.

*** Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr**
12 Abende: 18. Sep – 18. Dez 2018 **140 Euro**

Daoistisches Qigong zum Aufbau von Qi

Bei dieser alten daoistischen Übung arbeiten wir mit einer starken Visualisierung, bauen Qi auf, füllen den Körper damit, öffnen Blockaden. Sehr gut zur Regeneration. Aktiviert sehr wirksam die Selbstheilungskräfte und läd uns mit Qi auf.

*** Dienstag 20.00- 21.30 Uhr**
12 Abende: 18. Sep – 18. Dez 2018 **140 Euro**

Fliegender Kranich: Geist & Körper stärken

Mit Übungen, die dem Kranich nachempfunden sind kräftigen wir den Körper und regulieren alle Körperfunktionen. Wir bringen den Geist zur Ruhe und bauen Stress ab. Wir werden klar, kreativ und selbstbewusst.

*** Mittwoch 18.00- 19.30 Uhr**
12 Abende: 19. Sep – 19. Dez 2018 **140 Euro**

Fliegender Kranich: Geist & Körper stärken

Mit Übungen, die dem Kranich nachempfunden sind kräftigen wir den Körper und regulieren alle Körperfunktionen. Wir bringen den Geist zur Ruhe und bauen Stress ab. Wir werden klar, kreativ und selbstbewusst.

Mittwoch 20.00- 21.30 Uhr
12 Abende: 19. Sep – 19. Dez 2018 **140 Euro**

	Mo	Di	Mi
18.00 19.30	Shen Dan Gong	Fliegender Kranich (17.30-19.00)	Fliegender Kranich
20.00 21.30	Schwimmender Drache	Shen Dan Gong	Fliegender Kranich

Kein Unterricht am vom 29.9. bis 14.10.2018

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 €**

Workshop

Mit Tönen und Mantren heilen

Eine Einführung in die Kraft der Töne und Mantren. Wir erlernen heilende Laute und zwei Mantren aus der Tradition des Dzogchen, die uns tiefen inneren Frieden bringen und uns dem endlosen Sein des Dao öffnen. Wir erfahren mehr über Bedeutung, Wirkung und Anwendung und die heilende Kraft der Töne und Mantren.

*** Samstag, 27.10.2018: 10.00 – 18.00 120 Euro**

Workshop

Heilen mit Dao Natural Movements

Die Dao Natürlichen Bewegungen öffnen den Körper, das Herz und den Geist und können uns helfen eine tiefgehende Wandlung zu erfahren. In diesem Workshop verbessern wir spielerisch die Bewegungen, lernen neue dazu und erfahren, wie wir sie im Alltag nutzen können.

*** Sonntag, 25.11.2018: 10.00 – 18.00 120 Euro**

Mantra-Abend

Licht-Mantra zur Heilung chanten

Gemeinsam chanten wir das uralte Licht-Mantra Namo Amitabhaya. Es öffnet uns für das ewige Licht des Seins und bringt uns tiefen Frieden und Heilung. Es hat die Kraft Krankheiten in einen Heilungsprozess zu führen, psychische Blockaden zu lösen und uns von unseren Leiden zu befreien. Dieses Licht bringt Lebendigkeit, Vitalität, Helligkeit, tiefe Entspannung und Freiheit in unser Leben.

*** Regelmäßig, 1 x pro Monat**
Termine: www.namo-amitabhaya.de
Samstag, 17.00 – 19.00 5 Euro