

*Fließend wie Wasser,  
frei und leicht  
wie Wind*



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. Sie erlernte über dreißig bewegte und stille Qigongstile, Meditationsformen und uralte daoistische Praktiken.

2006 traf sie den Dzogchen-Meister Shangshi. Seither lernt sie die Methoden des Living Dao: Natural Movements, buddhistische Mantren, diverse Heilmethoden, u.a. Heilen mit Tönen und Mantren und das Anxi (in Ruhe weilen). Sie lebt diese Methoden in ihrem Alltag und teilt sie voller Hingabe mit den Teilnehmern ihrer Kurse und in den Büchern, die sie für Meister Shangshi schreibt (Dao Verlag). Um sich ständig weiter zu bilden, reist Andrea jedes Jahr nach China.

## Kursbeginn:

Di., 23./Mi., 24./ Mo., 29. April  
je 18 und 20 Uhr, Barkenkoppel 5  
(kein Unterricht: 13.-17. Mai)

### Dao Movements & Qigong

In jedem von uns schlummert das natürliche Potential sich selbst zu heilen. Wie können wir diese Fähigkeiten in uns wecken? Wie können wir eine tiefe Veränderung und Heilung erfahren – körperlich, psychisch und emotional.

Andrea Thiele bietet ein vielseitiges Handwerkszeug an, um diesen Heilungsprozess zu starten. Da jeder Mensch anders ist, jeder einen anderen Weg und andere Bedürfnisse hat, ist ihr Unterricht sehr individuell gehalten.

In Workshops, Abendkursen und Privatstunden lehrt sie Methoden, mit denen wir unsere Blockaden lösen, unsere Lebensenergie (das Qi) stärken und das ganze System in seine natürliche Harmonie zurückführen können. Andrea unterrichtet DAO Natural Movements von Meister Shangshi ebenso wie geheime daoistische Methoden der Alchemie und modernes Qigong, das mit der Stimulation von Akupunkturpunkten und der Öffnung der Meridiane arbeitet.

All dies ist eingebunden in einen Rahmen, in dem es um weit mehr geht: Unsere wahre Natur wiederzuentdecken, das wahre Potential unseres Lebens zu entfalten. Auf natürlichem Weg finden wir zurück zu einem gesunden und starken Körper, einem klaren und wachen Geist und einem Herz voller Frieden und Erfüllung.

# Qigong & Dao in Hamburg

*Entdecke deine wahre Natur  
- jung, gesund, frei und glücklich -*



*Bewegungen aus dem Dao,  
Qigong, Mantren, Heiltöne  
und ein tiefes Ankommen*

## Kurse mit Andrea Thiele

Infos:

040 - 22 693 555

0162 - 39 70 963

andrea-thiele-hh@web.de

www.der-weg-des-dao.de

www.living-dao.com

## Wöchentlicher Kursplan

### Herz stärken und Emotionen ausgleichen

Vitalität, Leichtigkeit und Struktur finden mit DAO Natural Movements. Das Herz-Kreislaufsystem harmonisieren, Organe und Körper stärken – mit Herz-Qigong. Emotionen ausgleichen innerlich zur Ruhe mit Tönen und Anxi.

**\* Montag 18.00 - 19.30 Uhr**  
8 Abende: 29. April – 24. Juni 2019 **100 Euro**

### Innerlich stärken & regenerieren

Vitalität, Leichtigkeit und Struktur finden mit DAO Natural Movements. Starkes Qi aufbauen mit Shen Dan Gong. Durchlässig werden und harmonisieren mit Heiltönen. Regenerieren und innerlich zur Ruhe kommen mit Anxi.

**\* Montag 20.00 - 21.30 Uhr**  
8 Abende: 29. April – 24. Juni 2019 **100 Euro**

### Blockaden öffnen, flexibel und fit werden

Vitalität, Leichtigkeit und Struktur finden mit DAO Natural Movements. Qi ausgleichen und tief innerlich zur Ruhe kommen mit der Harmonie der 5 Elemente. Durch Heiltöne und Anxi innerlichen Frieden und Ruhe erfahren.

**\* Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr**  
9 Abende: 23. April – 26. Juni 2019 **110 Euro**

### Einen inneren Jungbrunnen erfahren

Vitalität, Leichtigkeit und Struktur finden mit DAO Natural Movements. Den eigenen Jungbrunnen erwecken, Nieren und Rücken stärken mit dem Schwimmenden Drachen. Regenerieren und innerlich zur Ruhe kommen mit Anxi.

**\* Dienstag 20.00- 21.30 Uhr**  
9 Abende: 23. April – 26. Juni 2019 **110 Euro**

### Einen inneren Jungbrunnen erfahren

Vitalität, Leichtigkeit und Struktur finden mit DAO Natural Movements. Den eigenen Jungbrunnen erwecken, Nieren und Rücken stärken mit dem Schwimmenden Drachen. Regenerieren und innerlich zur Ruhe kommen mit Anxi.

**\* Mittwoch 18.00- 19.30 Uhr**  
9 Abende: 24. April – 27. Juni 2019 **110 Euro**

### Herz stärken und Emotionen ausgleichen

Vitalität, Leichtigkeit und Struktur finden mit DAO Natural Movements. Das Herz-Kreislaufsystem harmonisieren, Organe und Körper stärken – mit Herz-Qigong. Emotionen ausgleichen innerlich zur Ruhe mit Tönen und Anxi.

**Mittwoch 20.00- 21.30 Uhr**  
9 Abende: 24. April – 27. Juni 2019 **110 Euro**

In allen Kursen üben wir die  
"4 Sekunden Enlightenment"-Methode,  
die DAO Natural Movements und Anxi.

	Mo	Di	Mi
18.00 19.30	Herz- Qigong	Harmonie der 5 Elemente (17.30-19.00)	Schwimmender Drache
20.00 21.30	Shen Dan Gong	Schwimmender Drache	Herz- 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 €**

## DAO NATURAL MOVEMENTS

### Im Fluss mit Bewegungen aus dem Dao

Leicht, grenzenlos und entspannt. Gleichzeitig stabil wie ein Berg und voller Energie wie ein Kind: Die Dao Natural Movements führen uns zurück zu unserem ursprünglichen, natürlichen Zustand. Die Bewegungen verjüngen den Körper, machen ihn beweglicher und vitaler. In diesem Workshop bekommen Anfänger einen fundierten Einstieg. Fortgeschrittene erfahren mehr über die Wirkung der Bewegungen und ihre Anwendung im Alltag. Durch das Gruppenfeld und die individuellen Korrekturen können wir unsere Praxis vertiefen, die eigene innere Struktur öffnen, in einen tiefen Fuss eintreten und ihre innere Power entdecken.

**Samstag, 12. Okt 2019 10.00-18.00 Uhr**  
**120 Euro**

## Reise

### Dao-Winterwochenende der Heilung

Dieses Wochenende widmen wir den Heilkräften des Dao: Mit DAO Natural Movements öffnen wir unseren Körper für die Heilkräfte des Dao und erfahren die wahre Kraft, die in uns steckt. Durch heilende Töne transformieren unsere negativen Emotionen (wie Ängste, Wut, Traurigkeit...) und lassen unseren Geist zur Ruhe kommen. Durch eine Mantrapraxis öffnen wir unser Herz, sodass wir Leichtigkeit und Frieden erfahren. An diesem Wochenende erlernen wir zudem eine Heilmethode aus dem Dao, mit der wir uns und auch andere behandeln können.

**\* Fr. 7.2.-So. 9.2.2020**  
**Seminarhof Drawehn / Clenze, Wendland,**  
**180.00€, Frühbucher (bis 30.9.2019): 160.00 €**  
**+ Übernachtung/VP, DZ 120€, EZ 160€.**