



**NIEREN stärken**

**ESSENZ stärken**

**VERTRAUEN stärken**

**mit Qigong, DAO Natural Movements und 4 Second Enlightenment**

**Online-Kurs: 11.1. bis 29.3.2021**

**mit Andrea Thiele**

In diesem Kurs kehren wir zurück zu unserer Essenz – auf körperlicher, sowie auf spiritueller Ebene. Körperlich sind die Nieren der Sitz unserer Lebensenergie. Alles Leben entspringt der Nieren-Energie. Auch wir sind aus der Nieren-Energie unserer Eltern hervorgegangen. Starke Nieren bedeuten ein langes und gesundes Leben. In diesem Kurs lernen wir mit einfachen Methoden aus dem Qigong und den Dao Natural Movements schnell und effektiv unsere Nieren zu stärken.

Im Zentrum steht die 10-minütige Übung des `Schwimmenden Drachen`, der in China als `Jungbrunnen` bekannt ist. Die Übung stimuliert intensiv unsere Nieren und Nebennieren, so dass sich Hormone und Stoffwechsel ausgleichen können und auch Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden sich auflösen können. Zudem reguliert diese Bewegung die Verdauung und stärkt alle Organe in ihrer Funktion. Knochen werden kräftiger, Muskeln, Sehnen und Bänder werden flexibler und elastischer, bei gleichzeitiger Kräftigung. Blockaden der Wirbelsäule können sich lösen und der ganze Rücken stärker werden.

Die Essenz unseres spirituellen Lebens ist unser Vertrauen und das daraus resultierende Anxi (in tiefer Ruhe verweilen). In diesem Kurs lernen wir, wie unser Vertrauen klarer und stabiler werden kann. Wir entdecken, was unser Vertrauen blockiert und was unsere Lebensenergie hindert, sich zu entfalten. Wir lernen, diese Hindernisse klar zu sehen und wie wir sie überwinden können. Wir erkennen, wo unsere Fehlverständnisse liegen. Warum wir beispielsweise nur kleine Resultate bekommen, obwohl wir viel praktizieren... Ziel dieses Kurses ist es, durch ein tieferes und klareres Verständnis größere Resultate zu bekommen und unser Vertrauen zu stärken.

Jede Stunde widmen wir uns einem anderen Aspekt des Themas `Nieren stärken, Essenz stärken, Vertrauen stärken` - mit Qigong, Dao Natural Movements und 4 Second Enlightenment. Dazu gibt es viele Tipps für den Alltag – Übungen zum Stärken unserer Nieren und Übungen unseres Vertrauens bis hin zu Kochtipps zum Nierenaufbau.

**Zeiten für ZOOM-Treffen:**

Montags, 19.00 - 20.30 Uhr (11.1. bis 29.3.2021).

**IM PREIS INBEGRIFFEN** - Der Kurs läuft 12 Wochen, das ganze Paket kostet 140 €:

- 12 ZOOM-Teachings (montags)
  - 1 Video als Begleitung für den ganzen Kurs
  - Zusätzlich für alle, die Lust haben: Jeden Mittwoch (ab 18.00-19.30 Uhr) üben im Gruppenfeld mit Video.
  - WhatsApp-Gruppe für Fragen, Hilfestellungen, Austausch (wer mag).
  - Ein 2-stündiger Kurs `Einführung in die 4 Second Enlightenment` (SO, 17.1. 2021, 17.00 - 19.00 Uhr) - für neue Teilnehmer oder zum Auffrischen.
  - Natürlich gibt es wieder **viele Tipps für den Alltag rund ums Dao.**
- \* Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.**

Den Kurs leitet Andrea Thiele, Qigong- und Meditationslehrerin seit 2003, Lehrerin der DAO Natural Movements, Tutorin der 4 Second Enlightenment, direkte Schülerin von Meister Shangshi, Buchautorin und Leiterin des DAO-Verlages.

Anmelden bei Andrea: [andrea-thiele-hh@web.de](mailto:andrea-thiele-hh@web.de) / 0162-39 70 963

[www.der-weg-des-dao.de](http://www.der-weg-des-dao.de)

[www.living-dao.com](http://www.living-dao.com)