



In Verbundenheit leben

Körper, Geist & Herz: 3 Zentren des Lebens zum Dao öffnen

*mit 4 Second Enlightenment, Dao Natural Movements,
4 Arten von tibetischen Verbeugungen, Tönen, Mantrén, Gebet*

Online-Kurs: 11.10. bis 20.12.2021

mit Andrea Thiele

Wie können wir einfach erkennen, ob wir aus dem Dao heraus leben oder aus dem Ego? Wie können wir uns schnell wieder zum Dao ausrichten und immer mehr in Erfüllung und Gesundheit leben. Unser Leben hat drei Zentren: Körper, Herz und Geist. Jedes dieser Zentren trägt das Potential in sich, sich zu unserem wahren Sein auszurichten oder zum Ego, was Leid, Schmerz und Krankheiten mit sich bringen kann.

In diesem Kurs möchte ich zeigen, woran wir schnell und einfach erkennen, wohin unsere 3 Zentren ausgerichtet sind und wie wir sie wieder zu unserer wahren Natur, zum Dao ausrichten können.

Auf körperlicher Ebene werden wir mit den DAO Natural Movements die Vitalität unseres Körpers öffnen und lernen, wie wir uns diese Bewegungen helfen können, auf körperlicher Ebene dem Dao öffnen. Zudem lernen wir 4 Varianten der Dalibai, der Tibetischen Verbeugungen, die eine ähnliche ganzheitliche Wirkung haben wie der Sonnengruß aus dem Yoga und auf körperlicher Ebene eine Brücke zu unserer wahren Natur bilden.

Auf Herz-Ebene werden wir tiefer in die Welt der Mantrén eintreten. Ich werde euch in ein Mantra einführen, das sofort alle Anhaftungen des Egos abschneidet, wie mit einem Schwert der Lebendigkeit. Zudem werden wir die Kraft des Gebetes erfahren - eine neue Form von Gebet, die anders ist als das christliche Gebet und sofort das Resultat hervorkommen lässt.

Auf geistiger Ebene werden wir durch unterschiedliche Übungen erlernen, wie wir schnell und klar unsere innere Ausrichtung erkennen können. Durch die Methode der 4 Second Enlightenment lernen wir, uns unserer wahren Natur zu öffnen und immer tiefer kennenzulernen. Wir werden lernen, in tiefer Ruhe zu verweilen und erfahren wie daraus eine tiefe Heilkraft entspringt.

- **In diesem Kurs werde ich zudem zwei Selbstheilungs-Methoden unterrichten.** -

Jede Stunde widmen wir uns einem anderen Aspekt des Themas `In Verbundenheit leben´ - mit Dao Natural Movements, Dalibai (4 Varianten der Verbeugungen), Mantrén, Tönen, Gebeten und 4 Second Enlightenment. Wie immer geben ich viele, praktische Tipps für den Alltag rund um unsere körperliche Gesundheit, unser geistiges Wohlbefinden und für ein friedliches, stabiles und harmonisches Herz.

Zeiten für ZOOM-Treffen:

Montags, 18.30 - 20.00 Uhr - **11.10. bis 20.12.2021**, kein Unterricht am 15.11.2021.

IM PREIS INBEGRIFFEN - Der Kurs läuft 10 Wochen, das ganze Paket kostet 120 €:

- 10 ZOOM-Teachings (montags).
- Mehrere kleine Übungs-Videos, um zuhause zu vertiefen.
- WhatsApp-Gruppe für Fragen, Hilfestellungen, Austausch (wer mag).
- **Ein 2-stündiger Kurs `Einführung in die 4 Second Enlightenment´:**
SO, 17.10. 2021, 15.00 - 17.00 Uhr - für neue Teilnehmer oder zum Auffrischen.
- * **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. Bei LIVING DAO ist sie zuständig für Texte, Design und Kommunikation, für Seminarassistenz bei Meister Shangshi und Übersetzung.

Anmelden bei Andrea: andrea-thiele-hh@web.de / 0162-39 70 963

www.der-weg-des-dao.de

www.living-dao.com