

SHENDAO

Energie- & Körperarbeit

Niels Paulini
0157/71459832
info@shendao-zentrum.de
www.shendao-zentrum.de



Wu Xing Gong

Qi Gong der fünf Wandlungsphasen

Die Lehre der Wandlungsphasen ist ein zentraler Bestandteil der chinesischen Weltanschauung. Entstanden aus Naturbeobachtungen, dient sie zur Beschreibung der Gesetzmäßigkeiten zwischen Himmel, Mensch und Erde.

Bei diesem Seminar lernen wir fünf einfache Bewegungen, welche die Kräfte der fünf Wandlungsphasen (fünf Elemente) - *Wasser, Holz, Feuer, Erde & Metall* – in Körper und Geist aktivieren und ins Gleichgewicht bringen.

Wir werden geschmeidig, versorgen die inneren Organe mit frischer Energie und beruhigen die Gedanken.

Das Seminar ist für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution geeignet, da die Übungen des Qi Gong immer den individuellen Gegebenheiten angepasst werden und somit zu einem gesteigerten Wohlbefinden führen.

Außerdem üben wir Atemtechniken sowie heilende Laute für die fünf Wandlungsphasen. Wir werden eine gute Zeit haben, da die Freude am Üben eines der wesentlichen Elemente des Qi Gong ist.

Seminarinhalte

- Vorbereitungsübungen für Sehnen, Gelenke, Knochen und Meridiane
- fünf einfache Bewegungen für die fünf Wandlungsphasen
- Meridian-Dehnungen
- Die heilenden Laute
- Meditationen, Atemübungen & Selbstmassage
- Philosophische Grundlagen

Zeit & Ort

- 17.03.12, Sa. 10.00h – 17.00h inkl. Pausen
- „Praxis Gabriela Sievert“
Varziner Str. 8, 12161 Berlin (Bundesplatz U9, S41, S42)

Kosten

- 70€, bei Anmeldung bis zum 27.02.12 nur 63€

Anmeldung & Information

Niels Paulini
0157-71459832
info@shendao-zentrum.de
www.shendao-zentrum.de