

Shendao

Energie- & Körperarbeit

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



Ba Duan Jin

Die acht Brokatübungen

In China werden diese Übungen häufig zu Therapiezwecken verwendet; sie dienen jedoch auch der Lebenspflege (Yangsheng), wobei das Ziel ein gesundes, zufriedenes und harmonisches Dasein ist. Diese kraftvolle Form wird mit innerer Entspannung verbunden und ist somit für Personen jeden Alters und jeder Konstitution geeignet. Im Seminar wird das sanfte Dehnen und Strecken von Muskeln und Sehnen dazu führen, Blockaden in den Meridianen zu lösen um das freie Fließen des Qi zu unterstützen. Dabei werden äußere und innere Bewegungen harmonisch miteinander verbunden. Neben den einzelnen Bewegungen werden auch Visualisations- und Atemtechniken geübt. Die praktischen Übungen werden durch das Kennenlernen und Wahrnehmen der Meridiane, Energiezentren und wichtiger Akupunkturpunkte ergänzt. Weiterhin werden die Grundlagen der chinesischen Philosophie - Yin und Yang, Dao und Qi - mit in das Seminar einfließen. Techniken aus dem Stillen Qi Gong, dem Shen Gong und dem Hun Yuan Qi Gong runden das Seminar ab.

Seminarinhalte

- Vorbereitungsübungen für Sehnen, Gelenke, Knochen und Meridiane
- das Erlernen der acht Bewegungen
- Meditationen und Übungen für die körpereigenen Energiezentren
- Stilles Qi Gong
- Atemübungen & Selbstmassage
- Philosophische Grundlagen

Zeit & Ort

- 10./11.03.12, Sa. 10h – 17h & So. 10h – 15.30h inkl. Pausen
- Windlicht Handorf – Hauptstr. 57, 21447 Handorf

Kosten

- 120€, bei Anmeldung bis zum 10.02.12 nur 99€

Anmeldung & Information

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