

## Die wahre Kraft in uns wecken

mit 4 Second Enlightenment, DAO Natural Movements und 5-Töne-Qigong  
und vielen Alltags-Tipps aus dem Dao, die uns unterstützen.

**5.10. bis 14.12.2020**

Wie können wir unsere wahre Kraft finden und öffnen? Wie können wir damit leicht und spielerisch die Herausforderungen des Alltags meistern, ohne uns zu verausgaben? Wie können wir unsere Selbstheilungskräfte anregen und körperlich stark werden, ohne großen Kraftaufwand? Wie können wir im Stress des Lebens stabil und entspannt bleiben und auf leichte Art Lösungen für unsere Probleme finden? All das können wir erfahren, indem wir die wahre Kraft unseres Lebens wecken. Diese Kraft geht weit über unser kleines, begrenztes Dasein hinausgeht – diese Kraft kommt aus unserem `wahren Leben´! Die Buddhisten nennen es unsere Buddhanatur.

In diesem Kurs lassen wir uns mit Hilfe der 4 Second Enlightenment und den DAO Natural Movements von unserem wahren Lebens berühren und bekommen eine tiefe Hilfe auf körperlicher, psychischer und emotionaler Ebene. Die 5 Laute des WuXingGong unterstützen uns, unser Herz zu öffnen, unser Qi und unsere Emotionen auszugleichen.

Die Bewegungslehre des 5-Töne-Qigong nutzen wir, um den Körper effektiv zu stärken. Gleichzeitig werden wir anhand dieses Qigongs unser Verständnis über unser `wahres Leben´, unsere Buddhanatur vertiefen oder als Anfänger eine erste Berührung davon bekommen.

Jede Stunde werden wir uns einem Thema widmen, das uns hilft, unsere wahre innere Kraft zu entdecken und zu wecken, z.B. `Sich Öffnen´, `in den Fluss eintreten´, eine `innere Wahl treffen´, `tiefes inneres Loslassen´. Ein besseres Verständnis und hilfreiche Alltags-Tipps unterstützen uns in allen Bereichen des Lebens tiefere Resultate zu bekommen: Heilung auf körperlicher, psychischer und emotionaler Ebene, innere Stabilität und Kraft, bei gleichzeitiger Harmonie.

### **Zeiten für ZOOM-Treffen:**

Montags, 19.00 - 20.30 Uhr (5.10. bis 14.12.2020).

### **IM PREIS INBEGRIFFEN:**

- **11 ZOOM-Teachings (montags)**
- **1 Video als Begleitung für den ganzen Kurs**
- **Zusätzlich für alle, die Lust haben:**
  - **Jeden Mittwoch (18.00-19.30 Uhr) üben im Gruppenfeld mit dem Video.**
  - **WhatsApp-Gruppe für Fragen, Hilfestellungen, Austausch (wer mag).**
  - **Ein 1,5 stündiger Kurs `Einführung in die 4 Second Enlightenment´ - für neue Teilnehmer oder zum Auffrischen (So, 11.10. 2020, 17.00-18.30 Uhr).**
  - **Natürlich gibt es wieder viele Tipps für den Alltag rund ums Dao.**

\* Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Den Kurs gibt Andrea Thiele, Qigong- und Meditationslehrerin seit 17 Jahren, Lehrerin der DAO Natural Movements, Tutorin der 4 Second Enlightenment, direkte Schülerin von Meister Shangshi, Buchautorin seiner Bücher, Leiterin des DAO-Verlages.**

**Der Kurs läuft 11 Wochen, das ganze Paket kostet 130 € (5.10. bis 14.12.2020).**

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