

Qi Gong der bedingungslosen Liebe

In der Tiefe des menschlichen Herzens liegt ein Paradies und wartet darauf erfahren zu werden. Es ist die Erfahrung bedingungsloser Liebe, die im Herzen jedes Menschen als Samenkorn existiert. Das Qi Gong der bedingungslosen Liebe öffnet nach und nach das Herz des Übenden und nährt dieses Samenkorn. Es verbindet Bewegung, Atmung und Geist zu einer harmonischen Einheit.

Es wird auch Sheng Zhen Qi Gong genannt und umfasst verschiedene Übungsformen. Eine jede fördert neben der Öffnung des Herzens den Qi- (Lebensenergie) Fluss und somit die Gesundheit von Körper, Geist und Seele.



Referentin: Gerlinde Laschalt,
zert. Sheng Zhen Qi-Gong Lehrerin,
Diplom für Gesundheits- und
Krankenpflege

Vermittelt eine ausdrucksstarke, leicht zu lernende und doch sehr tiefgründige Form des Qi Gong der bedingungslosen Liebe. Diese wird auf einem Sessel sitzend praktiziert und besteht aus 8 meditativen Bewegungselementen. Die Bedeutung jeder einzelnen Bewegung gleicht einer Antwort auf unsere tiefsten Fragen und Sehnsüchte.

Kurs 1: ab 15.04.2010; 6 Abende jeweils Donnerstag von 19:30 – 21:00 Uhr
Kursgebühr: € 90.-

Diese meditative im Stehen ausgeführte Form des Sheng Zhen QiGong bringt unendlich viele Gaben. Es beruhigt das Gemüt. - Ein ruhiges Gemüt kennt keine Sorgen und kann das Qi nähren. Dies ist die Grundlage menschlicher Gesundheit. **Die Teilnahme an den einzelnen Kursen bedarf keiner Vorkenntnisse. Kurs 2 kann jedoch als Erweiterung zum Frühjahrskurs gesehen werden.** Bitte in bequemer Kleidung kommen, ev. warme Socken tragen.

Kurs 2: ab 09.09.2010; 8 Abende jeweils Donnerstag von 19:30 – 21:00 Uhr
Kursgebühr: € 120.-

Dieser Kurs wird von vielen deutschen Kassen (wie Barmer, AOK, DAK) als Präventivmaßnahme anerkannt und bezuschusst.

Dem Herzen lauschen Einzelabend

Zur Ruhe kommen und ins eigene Herz lauschen, horchen ... spüren was es braucht, was gut tut. Verschiedene meditative Übungen, auch aus dem QiGong der bedingungslosen Liebe, begleiten an diesem Abend. Sie helfen dabei sich zu entspannen, loszulassen und sich für hilfreiche Inspirationen für das persönliche Wohlbefinden zu öffnen.

Termine: 25.03.2010 von 19:30 – 21:00 Uhr
12.11.2010 von 19:30 – 21:00 Uhr
Kursgebühr: € 12.-, max. 15 Teilnehmer
Referentin: Gerlinde Laschalt