

Qigong - Ihr Weg zu Regeneration und Stärkung



Shen Gong ist der Qigong Zweig, der auch als medizinisches Qigong praktiziert wird. Diese Form findet zur Regeneration und Stärkung der Widerstandskraft von Körper und Geist z.B. in Kliniken Anwendung. Die wesentlichen Elemente einer gesunden Lebensführung nach dem Modell der chinesischen Medizin sind Meditation, Atmung, Ernährung und Bewegung. Mit der Erfüllung dieser vier Voraussetzungen kann jeder seine Selbstheilungskräfte mobilisieren und oftmals bereits manifeste Einschränkungen - evtl. unterstützend zur Schulmedizin - für sich selbst wirksam werden lassen.

Qigong wird heute u.A. in Reha-Kliniken zur Mobilisierung nach Schlaganfällen - oder anderen schweren Krankheiten, die den Bewegungsapparat eingeschränkt haben, zur Stressbewältigung, zur Unterstützung von Patienten bei Depressionen, aber auch sehr erfolgreich bei der Behandlung von Patienten mit Bluthochdruckproblemen, Gleichgewichtsstörungen und anderen, den sog. Zivilisationskrankheiten zuzuordnenden Beeinträchtigungen, eingesetzt.

In unseren Wochenendseminaren erhalten Sie das Rüstzeug, um geistige und körperliche Balance durch diese harmonische, beruhigende und gleichzeitig auch belebende Bewegungsform, zu einem integralen Bestandteil Ihres täglichen Lebens werden zu lassen.

Erspüren Sie Ihre Energie während und nach der Ausführung der unterrichteten Ausdrucksformen, die wir Ihnen an diesem Wochenende vermitteln.

Erfahren Sie, dass Sie den Belastungen im täglichen Leben gelassener begegnen können und Ihnen eine Methode zur Verfügung steht, die Sie entweder am Beginn eines Tages belebt, stabilisiert und positiv stimmt oder am Ende des Tages mit sich selbst wieder vertraut macht, auf den Boden zurückbringt, um einen entspannten Tagesausklang zu ermöglichen.



Das von uns durchgeführte Shen Gong verfügt über die Fähigkeit, Ihre geistigen, seelischen und körperlichen Blockaden durch die geschmeidige und harmonische

Ausführung zu beseitigen. Die Bewegungen aktivieren alle Energiekanäle im ganzen Körper. Sie lernen Ihre Bewegungen mit dem Geist zu führen und entdecken damit Blockaden, die Sie einfach durch die Ausführung beseitigen können und nicht durch willentliches Auflösen.

Logistik

Buchungsnummer: 2019-GS 4.111

Freitag 03.05. - Sonntag 05.05.2019 (Änderungen vorbehalten)

Beginn: Fr 16.00 Uhr, **Ende:** So 16.00 Uhr

Seminarleitung: Günter Lorenz, Programm als PDF auf Anfrage.

Seminargebühr: 420,- Euro zzgl. Übernachtung und Vollpension.

Frühbucherrabatt: Bei verbindlicher **Anmeldung** bei uns, bis zum 3. März 2019 gewähren wir einen Nachlass von Euro 75,- pro Buchung.

Unterbringung auf Wunsch in sehr schönen Einzel- Doppel- oder Mehrbettzimmern. Die Anmeldung für Übernachtung und Vollpension wird direkt beim Kloster gebucht. Die dazugehörigen Informationen finden sie unter diesem [Link](#).

Das Klosteressen besteht für alle Mahlzeiten aus vegetarischen Zutaten, das als Buffet bereitgestellt wird. Die Mahlzeiten werden gemeinsam mit den Nonnen und Mönchen des Klosters eingenommen; deshalb beginnen die Mahlzeiten mittags und abends mit einem 10minütigen Schweigeritual. Während des Tages stehen Wasser, Tee und Kaffee, sowie Bio-Gebäck ohne Aufpreis zur Verfügung

Kloster "Buddhas Weg" im Odenwald [Anfahrtsbeschreibung](#)



Im Kloster können Sie auf Wunsch an Morgen- (05.30 – 6.30h) und geführten Abendmeditationen (19.00 – 19.30h) teilnehmen.

太 溪 **Tài Xi-Qigong**
„allergrößter Bach“

Günter Lorenz
Hinter den Ulmen 13
60433 Frankfurt am Main
☎ +49.69.2649.4455
Fax +49.69.2649.4768

@ hg.lorenz@taixi-qigong.de
www.deutsche-taichi-akademie.de