



PUNKT BALANCE
Fitness- und Gesundheitsmanagement

Sören Philipzik (*Sportlehrer und Sporttherapeut*)
Anerkannter Qigong Lehrer & Ausbilder (DDQT & BVTQ)
Mobil 0177 / 5432 329
www.qigong-ist-leben.de email: soeren@punkt-balance.de

Neidan Gong 2020 im Kloster Heiligkreuztal bei Riedlingen Grundlagenübungen der Inneren Alchemie

☯ „Will ich mein Qi üben, so muss ich zuerst mein Herz klären“

21. - 24. Mai 2020 : Das Durchlässigmachen der 5 Speicherorgane Lunge, Niere, Leber, Herz und Milz gehört zur Grundlagenstufe des Neidan Gong „Den Körper üben, um die Essenz zu nähren“. Dabei hat das Herz als „Kaiser Organ“ die wichtigste Funktion. Mittels Atmung, Bewegung, Massagen und Meditation werden wir das Herz und den Geist reinigen und klären. So kann das Herz regenerieren und wieder in voller Klarheit erstrahlen und Dich in Deinem Handeln führen. Kosten 270 €

☯ „Die geheimen Übungsmethoden des Wassers“ 23. - 28.08.2020

Die Übungsmethoden des Schlüsselzeichens Wasser sind eine einmalige Methode aus dem Neidan Gong, um auf ganz natürliche Art und Weise Deine körperlichen, geistigen und energetischen Potentiale zu erschliessen. Sie ermöglichen Dir gleichzeitig große Kraft und Lebendigkeit in Deinem Körper zu erfahren. Auf der anderen Seite Stille, Frieden und Weichheit zu erleben. Sie bieten einen schnellen und direkten Weg, um die Praxis Deines Taiji & Qigong auf ein neues Niveau zu heben. Dabei werden wir uns u.a. in den Zustand von Wellen, Quellen, Fischen und Ozeanen versetzen. Übungen in Ruhe und Bewegung ergänzen sich hierbei wie Yin & Yang. Unterstützung erhalten wir durch den I Ging Kenner Thomas aus der Schweiz und seine Ausführungen zum Trigramm Wasser. Kosten 360 € (beide Seminare zusammen 600 €)

Das Neidan Gong der daoistischen Drachentorschule ist der Ursprung vieler Qigong, Taiji und Kampfkunstsysteme. Unter **Neidan** versteht man einen Prozess der Umwandlung, Verfeinerung und Veredlung (Innere Alchemie). Es versteht sich als Weg der persönlichen Kultivierung von Körper, Geist und Seele im Einklang mit den Gesetzen der (menschlichen) Natur.

Die Seminare beginnen jeweils 14 Uhr und enden mit dem Mittagessen;
Überweisung und Anmeldung an Sören Philipzik bis 1 Monat im vor raus
Direktbank Frankfurt IBAN: DE71500105175401422189

Ort: Das Kloster ist uns preislich wieder entgegen gekommen und wir können ab 54,50 € pro Nacht mit VP wohnen. EZ und ZI mit DU / WC gegen Aufpreis möglich. Bitte direkt im Kloster für das Zimmer anmelden.

www.kloster-heiligkreuztal.de, Tel. 07371 / 931230

