



PUNKT BALANCE  
Fitness- und Gesundheitsmanagement

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

2. Qigongwoche im Kloster Heiligkreuztal vom 20. - 25.8.23

## Die Übungsmethoden des Wassers

Die geheimen Übungsmethoden des Schlüsselzeichens Wasser sind eine einmalige Methode aus dem Neidan Gong der Daoistischen Drachentorschule (Long Men Pai), um uns auf ganz natürliche Art und Weise unsere körperlichen, geistigen und energetischen Potentiale zu erschliessen. Sie ermöglichen uns gleichzeitig große Kraft und Lebendigkeit in unserem 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, Flüssen und Ozeanen versetzen. Übungen in Ruhe und Bewegung ergänzen sich hierbei wie Yin & Yang. Empfohlen wird bereits die Gelenk- und Faszienübungen des Neidan Gong zu praktizieren.

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.

Kosten: 360 € (Teilnehmer der Wasserwoche 2020 300 €)

Überweisung und Anmeldung an Sören Philipzik

Direktbank Frankfurt IBAN: DE71500105175401422189

Das Seminar beginnt am SO 14 Uhr und endet am FR mit dem Mittag

Ort: [www.kloster-heiligkreuztal.de](http://www.kloster-heiligkreuztal.de), Tel. 07371 / 931230

Das Kloster kommt uns preislich sehr entgegen: ÜN mit VP ab 60 €

EZ und ZI mit DU / WC gegen Aufpreis möglich.

Bitte direkt im Kloster für das Zimmer anmelden.

*„Die höchste Tugend gleicht dem Wasser“*

