



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

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

Daoistische Herzkultivierung Online workshop Reihe im 1. HJ 2023

Die Ruhe des (klaren) Herzens ist der Schlüssel zum Qigong und Grundlage eines gesunden, erfüllten und bewussten Lebens. Aber wie lässt sich diese wichtige Übungsanforderung nachhaltig in Deine Praxis und in das Alltagsleben integrieren? Ist Dein Herz in Disharmonie wirst Du leiden. Dein Geist ist verwirrt und Dein Qi gerät in Dysbalance. In Deinen zwischenmenschlichen Beziehungen gibt es Probleme und Dein Körper entwickelt Beschwerden und Krankheiten. Im Neidan Gong der daoistischen Drachentorschule gibt es dazu ein bisher kaum bekanntes Set an sogenannten „Herzschulungsformeln“ und eine geniale Methodik zur Umsetzung. Die Übungen sind sehr vielschichtig und integrieren körperliche, energetische, emotionale und geistig-seelische Aspekte. Dadurch helfen sie Menschen aller Altersklassen und in den unterschiedlichsten Lebensumständen. Sie bieten dem Praktizierenden weit mehr als nur ein wirksames Mittel gegen Alltagsstress. Die Methoden sind ein Schlüssel, um sich selbst als Mensch besser zu verstehen und auf dieser Basis mehr Ruhe, Klarheit und Mitgefühl zu entwickeln. So kannst Du Dein Herz reinigen und es wieder neu erstrahlen lassen. Was gibt es Schöneres als dem Ruf des Herzens mit klarem Geist zu folgen!

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. Ich befinde mich seit 15 Jahren in ständiger Aus- und Fortbildung in diesem System und habe weit mehr als 1500 Stunden darin absolviert. Dieses Wissen möchte ich mir Dir teilen und Dich davon profitieren lassen. Es ist ohne Übertreibung eine wahre Schatzkiste!

Freitags 2 h am 27.1.; 3.3.; 24.3. 18 -20 Uhr und am 5.5. und 23.6. 19 -21 Uhr
Kosten: 150 € (mit anerkannter Fortbildungsbescheinigung)
Anmeldung bitte bis zum 25. Januar 23 per Mail an soeren-qigong@outlook.de
Direktbank Frankfurt IBAN: DE71500105175401422189
Technik: ZOOM App oder Programm auf dem PC installieren und anmelden
Zugangsdaten etc. dann im Vorfeld des Seminars

