



PUNKT BALANCE
Fitness- und Gesundheitsmanagement

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

Qigong Sommerwoche im Kloster Heiligkreuztal vom 20. - 25.8.23

Die Übungsmethoden des Wassers

„Die höchste Tugend gleicht dem Wasser“

Diese alte daoistische Weisheit bringt die Bedeutung des Wassers für uns Menschen und dessen Handeln auf den Punkt: weich und flexibel, durchlässig und nachgiebig, trotzdem stetig, kraftvoll und zielstrebig. Im Fluss sein bedeutet gelingendes Leben ohne Kampf und Anstrengung. Möchtest auch Du wieder mehr Vitalität in Dir spüren und Dein Leben in Fluss bringen? Du lernst die verschiedenen Qualitäten des Wassers kennen und diese Dir zu eigen machen. So kannst Du Deinen Körper weich und geschmeidig wie fließendes Wasser werden lassen und dadurch Spannungen und Schmerzen wirksam lösen, oder auch ruhig und klar werden wie ein Bergsee. So wirst Du Deinen Alltag vergessen können und Dich und Deine Energie wieder besser wahrnehmen. Die lang geheimen Übungen des Wassers sind eine einmalige Methode aus dem Neidan Gong der Daoistischen Drachentorschule, 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. Übungen in Ruhe und Bewegung ergänzen sich hierbei wie Yin & Yang. 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 Online Herzs Schulung: 300 €)

Anerkannte Fortbildung; Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung

Überweisung und Anmeldung an Sören Philipzik bis zum 1. Juli 23

Direktbank Frankfurt IBAN: DE71500105175401422189

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

Ort: www.kloster-heiligkreuztal.de bei Riedlingen an der Donau

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.

