



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](http://www.qigong-ist-leben.de) email: soeren-qigong@outlook.de

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

## **Daoistische Meditation & Herzschiung Online workshop Reihe ab Februar 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 Geist in ständiger Unruhe und Aktivität wird auch Dein Herz in Disharmonie sein und umgekehrt. Dein Qi gerät in Dysbalance und Dein Körper entwickelt Beschwerden und Krankheiten. In Deinen zwischenmenschlichen Beziehungen können Probleme entstehen. Im Neidan Gong der daoistischen Drachentorschule gibt es dazu ein bisher kaum bekanntes Set an „Herzschulungsformeln“ und eine geniale Methodik zur Umsetzung. Die Meditationen sind sehr vielschichtig und integrieren körperliche, energetische, emotionale und geistig-seelische Aspekte. Diese Übungen sind ein wichtiger 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. Folgende 4 Herzschiungen habe ich für Dich ausgewählt:

- ☉ Das Innere Feuer durch die Kraft des Wassers bändigen
- ☉ Mein Herz gleicht Wolken, die dem Wandern des Windes folgen
- ☉ Die Augen betrachten die Nase, die Nase betrachtet das Herz (Herzatmung)
- ☉ Meine Atmung ist gleichmäßig, wie die eines kleinen Kindes (Embryoatmung)

Neidan Gong 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 ca. 2000 Stunden darin absolviert. Dieses Wissen möchte ich mir Dir teilen und Dich davon profitieren lassen.

4 x Freitags 2 h: 2. und 23. Feb, 22. März und 19. April 24 jeweils 19 – 21 Uhr  
Du erhältst jeweils am Folgetag immer eine Aufzeichnung!

Kosten: 120 € mit Fortbildungsbescheinigung

Anmeldung bitte bis zum 26.1. per Mail an [soeren-qigong@outlook.de](mailto:soeren-qigong@outlook.de)

ING - DiBa IBAN: DE71500105175401422189

Technik: ZOOM App oder Programm auf dem PC installieren und anmelden  
Zugangsdaten etc. dann im Vorfeld des Seminars

