



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“

Die Harmonisierung des Herzens Online workshop Reihe Frühjahr 25

In der Chinesischen Medizin wird das Herz nicht nur als Mittelpunkt unseres Kreislaufsystems betrachtet, sondern auch als Zentrum unserer Emotionen und unseres Bewusstseins. Ein ausgeglichenes Herz bewirkt geistige Klarheit, Innere Ruhe und emotionale Stabilität. Ist Dein Geist in ständiger Unruhe und Aktivität wird auch Dein Herz in Disharmonie sein. Dein Qi gerät in Dysbalance und Dein Körper entwickelt Beschwerden und Krankheiten.

Im Neidan Gong der daoistischen Drachentorschule gibt es eine altbewährte Methodik das Herz mittels Bewegungen, Massagen, Atemtechniken und Meditation in Harmonie zu bringen. Die Übungen sind sehr vielschichtig und integrieren körperliche, energetische, emotionale und geistig-seelische Aspekte. So kann sich Dein Herz erholen und seine Strahlkraft zurückgewinnen. Dein Herz wird sprichwörtlich „weit wie der Himmel und klar wie Wasser“. 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.

Um den Körper entsprechend vorzubereiten, nutzen wir Übungen aus den 8 Brokaten und Öffnen mit diesen die ersten vier Außergewöhnlichen Meridiane, auch Wundergefäße genannt.

4 x Freitags 2 h: 14.02. ; 14.03. ; 4.04. und 09.05.25 jeweils 19 – 21 Uhr
Du erhältst immer am Folgetag die jeweilige Aufzeichnung!

Kosten: 130 € mit Fortbildungsbescheinigung
Anmeldung und Überweisung bis zum 9.02.25 an
soeren-qigong@outlook.de

ING - DiBa IBAN: DE 71500105175401422189 Betreff: Qigong Online Kurs

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

