

Der Seminarleiter:

Matthias Dunkel

- Diplomausbildung an der TCM-Universität in Wien
 - Intensivtraining in Shaolin Qi Gong und Tai Chi im "International Shaolin Wu-Shu General" Kloster/Ungarn
- ISG**
- Anerkannter Lehrer und Ausbilder für med. Shaolin Qigong® und Shaolin Tai Chi
 - Ausbildung in Persönlichkeitsentwicklung und Gruppendynamik
 - Enge Kooperation mit TCM-Ärzten, Heilpraktikern und Gesundheitsorganisationen

Matthias Dunkel ist einer von drei Lehrern in Deutschland der von den Shaolin Mönchen 34. Generation in die Kunst dieser Bewegungstechniken als Lehrer ausgebildet worden ist.

Seminaranmeldung:

Per Tel: 0 80 93 – 90 111 90 oder per Fax: 0 80 93 / 90 111 93.

Selbstverständlich können Sie Ihre Anmeldung auch per E-Mail (info@KraftdurchEntspannung.de) schicken.

Eine Anmeldung über das Zentrum ist ebenso möglich.

Vorname / Name

Unterschrift

Straße/ Hs-Nr.

PLZ/Ort

Tel.

E-Mail



Einladung zum Seminar

„Innere Harmonie und Kraft durch Shaolin Harmonisierungs Qi Gong“

Tauchen Sie ein in die Welt der Shaolin und erleben Sie die Kraft und Wirkung dieser Harmonisierungs - Techniken.

Termin: Fronleichnam 07.06. – 10.06.2012

Beginn: Donnerstag, 15:00

Ort: Buddhistisches Zentrum Jägerndorf

„Der Ort an dem alles befreit wird“

Holzhamer Str.5 , 94424 Arnstorf

Tel.: 0 87 23 – 23 96

www.zentrum-jaegerndorf.de

Seminarpreis: € 150,- (Übern. – Vollpension 42,- / Tag)

Wir freuen uns auf Sie!

Seminarbeschreibung:

Beim Shaolin Harmonisierungs Qi Gong werden, abgestimmt auf die Atmung, aufeinander aufbauende Bewegungsabläufe einstudiert. Dabei erhalten Sie wichtige Informationen zu Atemtechnik und zur Wirkungsweise der Lebensenergie nach der Lehre der TCM.



Was bringt Ihnen das Seminar?

Shaolin Harmonisierungs- Qi Gong beinhalten weiche und fließende Übungen für Kopf, Herz-Kreislauf, Immunsystem, Wirbelsäule und hormonelle Balance.

Die Übungen sind für Menschen aller Altersgruppen und unabhängig von der sportlichen Konstitution geeignet, die etwas für Ihre Vitalität und Gesundheit tun möchten.

Diese Harmonisierungsübungen aktivieren nachweislich körpereigene Selbstheilungskräfte und unterstützen so innere Heilungsprozesse.

Shaolin Harmonisierungs Qi Gong erhöht die Stresstoleranz und stärkt die Abwehrkräfte. Die Übungen helfen Ihnen, ihr emotionales Gleichgewicht zu finden und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Der Seminar-Ablauf:

Donnerstag, 07.06.

16:00 Einführung und Kennen lernen

18:00 – ca. 19:00 Abendessen

Freitag und Samstag, 08. – 09.06.

07:15 – 08:00 Morgendliche Praxis

08:15 – 09:00 Frühstück

10:00 – 12:30 Shaolin Harmonisierungs Qi Gong

13:00 – 15:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen und Pause

15:00 – 17:30 Uhr Weitere Übungen

18:00 – 19:00 Uhr Abendessen

20:00 Überraschungs Programm und Meditation mit Lama Djangchub & Matthias Abschlussrunde

Sonntag, 10.06.

08:15 – 09:00 Frühstück

10:00 – 12:30 Übungen und Vertiefung des Gelernten

13:00 – 15:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen und Pause

15:00 – 16:00 Uhr Offene Fragen & Abschlussrunde