

WU WEI

Den Ursprungsgeist erwecken
und die Lebenskraft frei fließen lassen

Die Gesundheit stärken und die Kreativität fördern
mit freien Übungen aus dem Stillen Qi Gong

Wochenendkurse in Berlin: 11./12.5. & 9./10.11. 2019

Spontane Übungen in Stille und Bewegung

Wu Wei heisst sinngemäss so viel wie „Handeln ohne zu handeln“ oder „Fließen lassen“. Es geht in dieser alten daoistischen Kunst darum, unser ständiges inneres Kontrollieren und Bewerten zu entspannen und unseren Ursprungsgeist - die uns innewohnende Weisheit - hervortreten zu lassen. So entfalten sich unsere ureigenen inneren Fähigkeiten, und unsere Selbstheilungskräfte und unsere Kreativität treten ungehindert hervor.

Mit inneren Übungen, mit dem Qi (Lebensenergie), dem Atem, mit Klängen (Mantras) und Bewegungen wecken wir unseren Ursprungsgeist und lassen dann unser Qi frei fließen. Wir erleben sowohl bewegte Übungen aus dem Bereich der Spontanen Bewegungen als auch Innere Praktiken aus den geheimen Traditionen des Daoismus und des Tantrischen Buddhismus des Antiken Chinas.

Der Kursleiter: **Stephan Laur** übt seit rund 30 Jahren intensiv Qi Gong. Er ist Meisterschüler von Grossmeister Li Zhi Chang. Als Qi- Gong- und TCM-Therapeut ist sein Schwerpunkt die heilende Anwendung der Übungen. Als Übender und Qi-Gong-Lehrer liebt er vor allem das Üben aus dem Herzen, die spirituelle Dimension des Qi Gong und das freie Fließenlassen des Geistes, des Qi und des Körpers. Er praktiziert und unterrichtet sowohl bewegtes als auch stilles Qi Gong.

11./12. Mai 2019: Den Körper stärken und die Selbstheilungskräfte fördern

An diesem Wochenende legen wir den Schwerpunkt auf Übungen, die unseren Körper und unsere Gesundheit kräftigen und uns zu mehr Gelassenheit, Energie und Lebensfreude verhelfen.

9./10. November 2019: Den Geist frei fließen lassen

Am 2. Wochenende üben wir neben den körperlichen Praktiken vor allem Übungen, die auf der Ebene des Geistes wirken. Sie helfen uns, verborgene Potentiale zu entdecken und zu inneren Einsichten zu gelangen. Wir erfahren den heilenden Einfluss unserer Gedanken und Gefühle auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Kursort: Berlin Prenzlauer Berg (genauer Ort wird bei Anmeldung angegeben). Kursgebühr: 148.-. Kurszeiten: Sa. 10.00 - 18.00, So. 10.00 - 14.00. Info und Anmeldung: Katrin Rickes, info@dakiniqi.de oder 0178 211 19 71