

Selbtheilung, Vitalität und Langlebigkeit: Der Kleine Energiekreislauf

Die Kraft der Mitte – Stärkung der Drüsen und Organe – Stress in Vitalität verwandeln

In diesem Kurs lernen Sie den „Kleinen Energiekreislauf“, eine der berühmtesten und effektivsten Meditationen für Selbstheilung, Vitalität und Langlebigkeit.

Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die sich wünschen, ihre Lebenskraft zu verstärken, sich selbst zu heilen und den eigenen Geist zu trainieren. Mit Hilfe der oben erwähnten Praktiken lernen Sie, die Muster Ihrer Zellen zu verbessern und negative Emotionen wie Ärger, Angst oder Sorgen in positive Lebenskraft umzuwandeln. Die Vitalität, das Immunsystem, die Leistungsfähigkeit des Gehirns und innere Harmonie werden gestärkt. Zentrales Element ist die Zentrierung der Lebenskraft im Bauchraum und damit die Entwicklung eines inneren Ruhepools, der zu Präsenz und innerer Stärke im Alltag verhilft. Zudem stärken Sie Ihre Drüsen und Organe, lösen Spannungen in der Wirbelsäule und tauchen so immer mehr in die Kraft Ihrer inneren Mitte ein.

Wie von selbst kommt es dann zur Öffnung des *Kleinen Energiekreislaufs*: Indem Sie die Heilkraft „Qi“ durch die Wirbelsäule und entlang wichtiger Meridiane bewegen, eröffnen Sie einen inneren Zugang zu gesteigerter Lebensenergie und zu einer tiefen Verbindung mit sich selbst und dem Leben. Sie fühlen Sie sich zentrierter, ausgeglichener und kraftvoller. Alle Übungen sind leicht erlernbar und sprechen verschiedene Altersstufen an!

Themen am Sa: Harmonisierung aller Drüsen – innere Zellheilung – die Kraft der Mitte – Stärkung der Wirbelsäule – Befreiung des Herzens

Themen am So: Der kleine Energiekreislauf – Eintreten in die innere Stille – Regeneration durch Tiefenentspannung – Loslassen alter Themen

Zudem gibt Carsten Dohnke jeden Nachmittag eine **Tao-Heilbehandlung** für alle Teilnehmer. Dies ermöglicht tiefgreifende Fortschritte und Erfahrungen, die sonst nur nach langer Praxis möglich sind und eine profunde Verbindung zum Tao in uns etablieren. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Zeiten

4.-5. Mai 2019, Sa. & So., 10:00 bis 18.00 Uhr (17.30) Uhr

(offener Abend am Freitag von 19:00-21:00!)

Kursort

Wing Tsun Schule Giesing, Sachrangerstr. 21/Ecke Alzstrasse, 81549 München – Giesing

Kosten

Sa./So: 220 Euro , (Frühbucherpreis auf Anfrage).

Freitag abend: 20 Euro

Anmeldung

Robert Bauer, r.bauer@amac-kk.de, mobil: 0177-2744589

<https://www.amac-kampfkunst.de/>



Dozent:

Carsten Dohnke

Der Sinologe Carsten Dohnke ist heute ein international anerkannter Lehrer für Taoismus und Qigong. Er lehrt den mystischen Weg des Tao und gibt Ausbildungen und Seminare in Deutschland, Belgien, Österreich und in den Niederlanden.

In Hamburg wurde er 1963 auch geboren und dort begann er bereits mit 14 Jahren intensiv Kampfkünste und Meditation zu studieren und nahm an Wettkämpfen teil. So wurde er zum Beispiel zweimal deutscher Vize-Meister im Leichtkontakt-Karate.