

Äußere und Innere Atmung Von Luft zum Qi

Stilles Qigong und Meditation

Seminar mit Konstantin Rekk

28.-29. Mai 2016

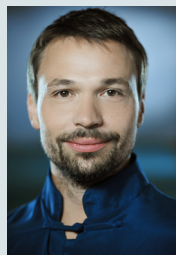


Taoistische und Buddhistische Atemmethoden führen Sie in die Ruhe des Geistes, zur Qi-Atmung und Qi-Lenkung - den Grundlagen der Taoistischen Inneren Alchemie und anderer fortgeschrittener Energiemeditationen.

Diese Veranstaltung führt die Reihe von Seminaren fort, die Anfängern stille und bewegte Atemmethoden sowie die Fähigkeit zur Lenkung der inneren Energien vermitteln. Insbesondere werden wir die Übungen zur Öffnung der Atemräume und zur Regulation der körperlichen Atmung weiterführen, um dann zu einer tieferen Form der Energiearbeit, dem sogenannten "Nicht-Atmen" in Stille überzugehen. In diesem Zustand des Nicht-Atmens werden wir mit verschiedenen Energiezentren des Körpers arbeiten.

Im Laufe der Seminarreihe lernen und vertiefen Sie unter anderem folgende meditative Methoden und Übungen:

- Bewusstes Wahrnehmen und Regulation von Atemräumen und Atemdynamik mit Hilfe von speziellen Körperhaltungen und Atemdehnungen
- Finden der geeigneten Geisteshaltung, um Innere Energien wecken und lenken zu können
- Natürliche und Umgekehrte Bauchatmung
- Buddhistisches Pranayama
- Meridian-Atmung und Ganzkörper-Atmung
- Entkopplung von Luft- und Qi-Atmung
- Meditation auf innere Energiezentren und Kanäle
- „Inneres Lächeln - Warmes Licht“



Konstantin Rekk

Zertifizierter Lehrer und Mitglied der Deutschen Qigong Gesellschaft
Ausbildung in TCM und Akupunktur
Studien in China, Indien und Nepal
4. Meistergrad (Dan) Aikido
Dipl.-Mathematiker

Zeit:

Sa 11.00 – 18.00 (Mittagspause 13.30 - 15.15)
So 10.30 – 14.30

Ort:

Raum von YogaCircle
Schliemannstr. 22, 10437 Berlin

Kosten:

108,- Euro

Anmeldung und Informationen:

kontakt@tanden-aikido.de
+49 176 2100 6000
www.tanden-aikido.de

Bitte melden Sie sich rechtzeitig unter Angabe von Namen, Adresse und Telefon/Email an, da die Teilnehmerzahl beschränkt ist!

Die Anmeldung ist erst mit dem Eingang der Kursgebühren verbindlich. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro erhoben. Später wird der Gesamtpreis fällig, es sei denn, es wird eine Ersatzperson gestellt.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühren auf folgendes Konto:

Tanden Dojo
Kto.-Nr. 1003575000
Triodos Bank N.V. Deutschland
BLZ 500 31 000