

## „Nur mit dem Herzen sieht man wirklich gut“

Liebe Qi Gong Freunde. Liebe Qi Gong Interessierte.

Ich wünsche Ihnen allen ein Sinn erfülltes und Ihr Herz bereicherndes Jahr 2021.

Diesem schönen Spruch zu folgen, kann dabei ein guter Ratgeber sein.

Gerade bei den derzeitigen, leider sehr polarisierenden öffentlichen Informationen und Zwangsmassnahmen ist es wichtig dem Herzen zu folgen und innere Ruhe bei allem Tun zu bewahren.

Ich sage meinen Schülern oft, „Ich bin ein Lügner. Glaubt mir nichts“.

Warum sage ich das?!

Damit sie nicht blind und hörig alles hinnehmen, nur weil jemand vor Ihnen steht in einer scheinbaren Autoritätsposition, sondern damit sie alles hinterfragen, was ich Ihnen sage und daraus ihr Handeln bestimmen.

Was möchte ich dadurch erreichen?

Ich möchte erreichen, dass Menschen mit denen ich mein Wissen und meine Fähigkeiten im Qi Gong teile, immer wieder für sich selbst prüfen, was dieses ganz konkrete Üben mit ihnen tut. Fühlt es sich so, wie ich es übe, gut an oder sollte ich hier etwas korrigieren oder ehrlich hinterfragen?

Ich möchte helfen, dass Menschen, die Qi Gong üben merken, wie dieses Üben sie in ihrem Verhalten verändert.

Ich möchte, dass Ihnen die innere Ruhe, die Sie aus dem praktizieren von Qi Gong gewinnen, die Ruhe des Herzens gibt und dass dadurch Ihr Geist ruhig und klar wird.

Ich möchte, dass Ihnen die Klarheit des Geistes hilft, Dinge die Ihnen in der äußeren Welt begegnen als das wahrzunehmen, was sie sind und dass Sie nicht kleben bleiben an der äußeren Hülle dessen, was Sie scheinbar sehen.

Dabei kann Ihnen regelmäßiges Üben von Qi Gong sehr helfen.

Die Ruhe des Herzens und die Klarheit des Geistes wird Sie lächeln oder zumindest in Ruhe bleiben lassen zu vielem Unklaren, Unverständlichem, was Ihnen begegnet und wird Sie friedlicher durch Ihr Leben gehen lassen.

Denn, „Frieden beginnt zuerst in Ihnen selbst“.

Wie sollten Ihnen Frieden von anderen begegnen, ohne Frieden in Ihrem eigenen Herz.

Der Corona Virus dringt in die Gefäße ein und ist damit gefährlich für das Herz.

Das Herz steht für innere Ruhe und stützt das Immunsystem.

Angst senkt das Immunsystem und macht anfällig für eine Corona Erkrankung.

Innere Ruhe, statt Angst und Aufgeregtheit, ist deshalb gesundheitlich wichtig, um Ihr Immunsystem nicht „abstürzen“ zu lassen und zu erkranken.

Zusätzlich ist es wichtig, mit spezifischen schnell wirkenden Qi Gong Übungen den Körper zu stärken und dadurch Lungen- und Stoffwechselsystem nachhaltig zu stabilisieren.

Damit können wir gemeinsam einen w(r)ichtigen Beitrag für uns selbst, für unsere Familie und zur Verbesserung der gegenwärtigen, beängstigenden und unsere Gesellschaft akut gefährdenden Situation leisten.

Ich habe hierzu für 2021 ein Programm gestaltet, welches diesen Erfordernissen entspricht.

### **Duft Qi Gong & Lungenstärkung**

Ab kommenden Montag, dem 11. Januar, können Sie 2x wöchentlich, jeweils montags und donnerstags von 18.30-19.45 Uhr am Online Kurs Duft Qi Gong & Lungenstärkung teilnehmen.

Ich habe diesen Kurs deshalb 2x wöchentlich konzipiert, um Ihnen schnell Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. So ist es Ihnen möglich, schnell diese Übungen zu erlernen und zu verinnerlichen.

Und zwar unabhängig von Ihrem Wohnort. Dies ist eine wirkliche Chance und bringt uns unabhängig von der räumlichen Entfernung zueinander.

Melden Sie sich deshalb schnell an, denn auch meine Online Kapazität ist begrenzt.

Ich möchte den Online Kurs gern über Google Hangouts Meet durchführen. Wer keine Google Chrome hat, teilt das bitte in seiner Anmeldung mit. Ich würde dann statt dessen, Go to Meeting verwenden, welches für jeden zugänglich ist.

Den Zugangslink sende ich am Montag.

### **Abendkurse**

Für die Nutzer der 10er Karte für die regulären Abendkurse am Montag, Dienstag und Mittwoch besteht analog die Möglichkeit zur Teilnahme am Online Kurs dienstags und mittwochs von 18.30-19.45 Uhr.

In diesen Kursen werde ich natürlich wie gewohnt die Übungen an die gegenwärtigen Erfordernisse und Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen.

Auch hier bitte ich um vorherige Anmeldung, damit ich den Zugangslink versenden kann.

Im Jahresprogramm finden Sie weitere Highlights, die wichtig für Ihre gesundheitliche Stabilität in dieser nicht leichten Zeit sind.

Dies sind:

### **Shaolin Wirbelsäulen Qi Gong**

Vom 20.-21.3.2021 findet das „Shaolin Wirbelsäulen Qi Gong“ mit Shaolin Großmeister Shi Xinggui statt.

Die Wirbelsäule ist unser Rückgrat, dass was alles zusammen hält und weich und geschmeidig sein sollte, um aufrecht im Wortsinn durchs Leben zu gehen.  
Und Menschen mit Rückgrat und hoher Flexibilität, um nicht zu zerbrechen, brauchen wir jetzt mehr denn je.  
Der Kurspreis ist 240€

### **Qi Gong Therapeuten Ausbildung**

Am 22.3.2021 bzw. für Absolventen der Qi Gong Ausbildung ab 14.6.2021 beginnt nun endlich die lange erwartete Qi Gong Therapeuten Ausbildung.  
Das Programm orientiert sich an den aktuellen Bedürfnissen der therapeutischen Anwendung von Qi Gong.  
Es ist praxisorientiert und bietet Ihnen die Möglichkeit, an meinem großen Wissensschatz aus 25 Jahren Qi Gong Therapie teilhaben zu können.  
Der Ausbildungspreis ist bei 16 Ausbildungstagen mit 100 Stunden lediglich 2.450€ bzw. Frühbucherpreis 2.200€ / für Kursleiter 1.820€ und 1.570€ Frühbucherpreis

### **Qi Gong Kursleiter Ausbildung**

Ab 9.10.2021 beginnt die neue Qi Gong Kursleiter Ausbildung.  
Diese orientiert sich an den geänderten Anerkennungsbedingungen der Krankenkassen. Sie umfasst nunmehr 360 Vollstunden über einen Zeitraum von 2 Jahren.  
Dafür entfällt nach Abschluss der Ausbildung für Teilnehmer, die keine pädagogische, medizinische oder sportliche Ausbildung haben, der Nachweis von 200 UE Kursleitererfahrung nach der Ausbildung.  
Desweiteren entfällt der Nachweis einer sonstigen Grundqualifikation.  
Die neuen Ausbildungsbedingungen sind also, trotz des um ein Drittel gestiegenen Zeitumfanges, sehr attraktiv für Quereinsteiger und eröffnen neue Chancen für die eigene Gesundheit und für den eigenen Berufsweg.  
Der Ausbildungspreis beträgt bei 360 Ausbildungsstunden in 45 Ausbildungstagen davon 35 Tage in Präsenzunterricht und 10 Tage Online Unterricht (aufgeteilt in 80 Stunden mit je 1 Std/Woche; ausserhalb der Ferienzeit) lediglich 5.100€ bzw. als Frühbucherpreis bis 31.1.2021, nur 4.600€

### **Jahresprogramm**

Schauen Sie auf meiner Homepage auch zu weiteren interessanten Kursangeboten

### **Anmeldung & Buchung**

Die Anmeldung können Sie über den Button „Kurstermine“ oder direkt per email (bitte mit kompletter Anschrift und Telefon) machen.

### **Videos u.a.**

Auf der Startseite unserer Homepage und auf dem YouTube Kanal finden Sie viele Videos zum Üben.

Ich möchte Ihnen damit helfen, immer mal wieder neue Anregungen, Impulse und Mut zu erhalten.