

Kursinformation

"Der beste Schutz gegen Corona & Co. ist die Stärkung des eigenen Immunsystems & seines psychisch-emotionalen Gleichgewichts.

Nutzen Sie dazu unser Qi Gong Angebot - weiterhin als Präsenz- oder als Onlineunterricht,,

Liebe Qi Gong Freunde. Liebe Qi Gong Interessierte.

Einer meiner Lehrer, Meister Chen aus Taiwan hat einmal zu einer meiner Schülerin, auf deren Frage, wie sie sich im Chaos des Lebens orientieren soll, geantwortet

„Und wenn die ganze Welt um einen verrückt spielt, man muss ja nicht mitmachen“

In diesem Satz liegt sehr viel Wahrheit.

Als ich in dieser Woche zu meinen Kursen kam, war ich erstaunt, dass nur sehr wenig Kursteilnehmer da waren.

Offenbar, weil viele nur die Nachrichten zu den Covid Restriktionen gelesen und sich diese, ohne weiteres hinterfragen, als Selbstbeschränkung sofort zu eigen gemacht haben.

ABER:

Momentan ist es wichtig, trotz aller Restriktionen, die sozialen Kontakte so weit möglich und zulässig, aufrecht zu erhalten.

Angriffspunkt von Covid & Co ist das Lungensystem und damit auch das dadurch mit Sauerstoff versorgte Herz.

Vereinsamung macht traurig und schädigt die Lunge und das Herz.

Wir haben die „kleine“ Lunge. Das sind die Lungenflügel mit Zwerchfell und wir haben die „große“ Lunge, das ist unsere Haut.

Die Lunge ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin der Bodyguard des Herzens und dessen „Außenminister“.

Das Herz ist in der TCM der Kaiser.

Was tut ein Außenminister? Er sorgt für die Kommunikation zwischen innen und außen.

Was tut ein Bodyguard? Er schützt seinen Kaiser.

Ist der Kaiser ungeschützt und ohne Kontakt zu Volk und Minister, also zu seinen Funktionskreisen und Organen, wird er unsicher und kann diese nicht mehr regieren. Sie machen dann sozusagen was sie wollen.

Also sollten wir Herz und Lunge stärken, damit unser Regierungsstaat, unsere Körperorgane, funktionieren.

Die positive Eigenschaft des Lungenfunktionskreises ist Selbstlosigkeit, Großzügigkeit und Gerechtigkeitssinn. Der negative Aspekt, also, was die Lunge schwächt, ist Traurigkeit und Zukunftssorgen.

Die positive Eigenschaft des Herzfunktionskreises ist die geistige Klarheit, das Friedvolle und die Freude. Der negative Aspekt, also, was das Herz schwächt, ist Hysterie, Begierde und Trauer.

Diese negativen, Herz und Lunge schwächende Aspekte können damit für Covid & Co eine ideale Angriffsfläche sein.

Also sollten wir diesen negativen Aspekten keinen Entwicklungsraum geben.

Zusammensein gibt Freude und Halt. Also, lasst uns das Zusammensein im Rahmen des derzeit möglichen pflegen, zelebrieren und kultivieren.

Dies stärkt unser Qi und Qi bewegt unser Blut und unsere Körpersäfte.

Aktive Bewegung unterstützt das Qi dabei und Bewegung ist wichtig, um Thrombosen zu verhindern und die inneren Säfte fließen zu lassen.

Um Sie bei diesen Bemühungen um effektiven Immunschutz und emotionalem Gleichgewicht zu unterstützen, führe ich alle Kurse als Präsenzunterricht unter Einhaltung meines Hygienekonzeptes weiter.

Bitte orientieren Sie sich nicht nur aus Presse und Nachricht, sondern schauen Sie auf die Startseite meiner Homepage.

Dort steht seit Veröffentlichung der neuen Corona Verordnung, dass mein Qi Gong Unterricht als Bildungsangebot nicht den Beschränkungen von Freizeitangeboten unterliegt, sondern als vom Sächsischen Landesamt anerkannte Bildungsangebote nach wie vor als Präsenzunterricht fortgeführt wird.

Meine Fort- & Weiterbildungskurse werden und dürfen deshalb weiterhin durchgeführt werden. Ich habe mein Qi Gong Gesundheitsprogramm auch inhaltlich für SIE nach diesen neuen Anforderungen ausgerichtet.

Wer regelmäßig und unbeirrt sein Qi Gong weiter praktizierte oder neu den Weg zum Qi Gong fand, hat eine gute Basis um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu halten und damit seine Gesundheit und seine Familie zu schützen. Dies sollten Sie weiterführen.

Mit unserem Qi Gong ist es wie bei einem Sportler.

Ein Sportler trainiert seinen Körper, seine Muskulatur auf den Wettkampf zu, um dann, wenn es darauf ankommt, in Höchstform zu sein.

Wir trainieren seit Jahren gemeinsam unser Qi, damit es bei uns Körper, Geist und Seele in einen ausgewogenen emotionalen Zustand mit einem maximalen Immunschutz bringt.

Das heisst, wir haben genau auf solche Situationen hin trainiert, damit wir unseren Körper und unsere Emotionen in der Situation, wie sie eingetreten ist, gesundheitlich nicht aus dem Gleichgewicht bringen lassen, sondern dafür in Höchstform sind und auch bleiben.

Was noch weiter auf uns zukommt, wissen wir nicht.

Aber was wir wissen oder wissen sollten ist, dass regelmäßige Gesundheitspraxis mit Qi Gong ein sicherer und guter Weg ist, geistig & körperlich gesund zu bleiben.

Also ist es doch gerade in dieser Situation enorm wichtig, weiter Qi Gong zu praktizieren und am besten im bewährten Schutzraum der Gruppe.

Nehmen Sie also bitte weiterhin die Möglichkeiten des Präsenzunterrichtes wahr.

Die Mindestabstände und die Hygienevorgaben sind doch eigentlich auch nichts fremdes, sondern Dinge, auf die wir schon aus gegenseitigem Respekt untereinander achten sollten, ohne dass es dazu eines Covid oder einer Covid Verordnung bedurft hätte.

Die Kurszeiten des Präsenzunterrichtes sind folgende.

Montags, 17.30-18.45 Uhr in Ledenweg 2a, 01445 Radebeul

Dienstags, 17.15-18.30 Uhr in der Glashütter Str. 101a, 01277 Dresden

Mittwochs, 17.15-18.30 Uhr in der Glashütter Str. 101a, 01277 Dresden

Online Kurse als zusätzliche Möglichkeit

Aus Rückmeldungen weiss ich, dass manche aufgrund der derzeitigen Situation Bedenken haben, an Präsenzkursen teilzunehmen.

Diese Bedenken kann und möchte ich nicht ignorieren.

Ich hatte deshalb vor, ab kommender Woche zusätzlich zu den wöchentlichen Abendkursen noch Online Kurse anzubieten.

Damit haben auch Teilnehmer, die weiter entfernt wohnen oder die aus den verschiedensten Gründen einfach Angst haben in größere Menschengruppen zu gehen oder krank sind, die Möglichkeit, weiterhin gemeinsam mit mir regelmäßig Qi Gong zu praktizieren.

Leider habe ich hierzu kaum Anmeldungen. Ich verschiebe den Start der Online Kurse deshalb um eine Woche.

Diese Online Kurse werden je Kurs 10 x hintereinander als feste Kurse durchgeführt, sind nicht von den 10er Karten umfasst und müssen separat gebucht und bezahlt werden. Der Kurspreis ist auch hier 120€.

Ab 16.11.2020 starten jeweils folgende Kurse online.

Dies sind

Montags, ab 16.11.20,

19.30 - 20.30 Uhr:

„Medizinisches Duft Qi Gong“ - DIE Möglichkeit zum Schutz vor Covid & Co.

Dienstags, ab 17.11.20,

10.00 - 11.00 Uhr:

„Fit durch den Tag“

19.30 - 20.30 Uhr:

„Medizinisches Healing Qi Gong - Ein hervorragender Weg, Ängste und tiefgehende seelische Verletzungen & Leberfunktionsstörungen durch chemische & emotionale Belastungen, abzubauen.

Mittwochs, ab 18.11.20, 19.30 - 20.30 Uhr:

„Die 18 Harmonieübungen der chinesischen Kaiser“ für emotionalen Ausgleich

Einzelbehandlung

In den letzten Monaten konnte ich vielen Menschen in Einzelbehandlungen bei den verschiedensten Belastungsthemen helfen.

Nutzen Sie bitte auch verstärkt diese Möglichkeit.

Sie sind dabei in einem geschützten privaten Raum.

Ich bin nur für Sie und Ihre Probleme da und kann individuell, ohne Zeitdruck auf Sie eingehen.

Diese Einzelkonsultationen sind in idyllischer Atmosphäre bei mir in Meißen, Siebeneichener Str. 47 oder in der Glashütter Str. 101a in Dresden-Striesen.

Ich freue mich auf Sie.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Master Rainer Rust". The signature is written in a cursive, flowing style.

Dao Zheng Qi Gong
Qi Gong Zentrum Dresden
Siebeneichener Str. 47, 01662 Meißen
Mob.: 0172 3504746
Email: rainer.rust@gmx.com
Web: info@qigongdresden.com