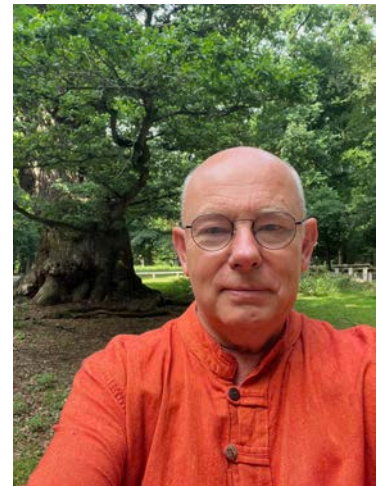




Qi Gong Newsletter Oktober 2022



Liebe Qi Gong Freunde

Ihr seht mich hier vor einer der 1000-jährigen Eichen in Ivenack an der Müritz.

Die Ruhe und Kraft an diesem Ort und der urwüchsige unberührte Müritz Nationalpark hat mich sehr beeindruckt.

Durch diese kraftvolle Natur zu wandern, machte mir bewusst, wie kleinlich, unwichtig und unbedeutend unsere menschlichen Dinge oft sind.

Diese Natur braucht uns nicht. Aber wir brauchen sie.

Und es machte mich sehr traurig und nachdenklich, wenn ich die vielen durchs Leben hastenden Menschen erlebe, die dieses Wunder des Lebens nicht mehr sehen und es dazu auch noch täglich gefährden. Beginnend mit achtlosem Umgang beim Aufenthalt in der Natur bis zu den vielen Aktionen und kleinen und großen Kriegen auf individueller und gesellschaftsübergreifender Ebene, die den Untergang dieses Wunders bewirken können.

Die Kraft dieser Natur und dieser wunderschönen Bäume hat mir einmal mehr bewusst gemacht, mehr so zu leben, wie diese Natur.

Diese Natur zu sein. Durch einfacheres Denken, achtsameren Umgang mit unseren Emotionen und respektvollerem Umgang mit anderen Menschen.

Einfach mehr natürlich zu leben; auch und besonders miteinander.

Weg von „gesellschaftlich“ vorgegebenen normierten und unsere doch so wunderbare Individualität und Einzigartigkeit einengenden Verhaltensweisen.

Endlich wieder „aus dem Bauch“ leben und entscheiden.

Wieder fröhlich zu leben. Spass am Leben und Freude an achtsamer innerer Einkehr zu haben.

Aber unser Bauchgefühl benötigt innere Herzensruhe. Im äußeren Stress hören wir weder unser Herz- noch unser Bauchgefühl.

Wir spüren dann auch nicht mehr unseren Körper und was in ihm so passiert und sind dann völlig erschrocken, wenn wir von etwas überrascht werden, was hier im Westen als Krankheit bezeichnet wird.

In der TCM bezeichnet man einen derartigen Zustand als Disharmonie.

Damit wird zum Ausdruck gebracht, dass es darum geht, wieder die Harmonie herzustellen.

Dann gehen auch die Symptome, die wir als Krankheiten sehen.

Was ist die Ursache für Disharmonien, Krankheiten?

Eine der Hauptursachen sind unsere Emotionen.

Negative Emotionen schwächen das Qi, machen es krank.

Aber Qi ist Kraft.

Wenn Qi krank wird, fehlt die Kraft, um unsere inneren organischen Körpervorgänge in Harmonie ablaufen zu lassen.

Wenn Qi immer kranker wird, werden wir pathologisch krank.

Nutzt jetzt die Behandlung, ohne gleichzeitig unseren emotionalen, unseren seelischen Zustand zu ändern?

Nein.

Auch und sehr vordergründig muss unser seelisch-emotionaler Zustand verbessert, wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Das bedeutet der Satz „Ich heile - mich selbst“.

Und hierbei kann uns niemand helfen. Das müssen wir schon selbst machen.

Qi Gong ist hierbei eine hervorragende Methode, in der Harmonie und damit gesund zu bleiben.

Nur; Qi Gong kann niemand anders für uns machen.

Vom zusehen beim Essen werden wir nicht satt.

Und vom Zusehen beim Qi Gong werden und bleiben wir nicht gesund.

In der TCM gibt es keine unheilbaren Krankheiten. So wie es auch in der Natur nichts unheilbares, sondern nur stetige Veränderung und Wachstum gibt.

Und wir sind Natur.

Deshalb lade ich Sie, Euch wieder ein, gemeinsam mit mir Qi Gong zu praktizieren und noch mehr in der inneren Harmonie zu bleiben und damit Krankheiten vorzubeugen oder zu überwinden.

Workshops

Für dieses Jahr können Sie neben den wöchentlichen Abendkurse an 2 interessanten Workshops teilnehmen.

5.11.-6.11.22

„**Die Acht Brokate** zur Regulierung unserer Emotionen und zur Körperkräftigung“ & „Qi Gong Stab Übungen gegen Rückenschmerzen und Muskelverspannungen“

315€; 215€ für Teilnehmer, die bereits mindestens 2 10er Karten erworben haben

7.11.-9.11.22

„**Endlich leben ohne Schlafstörungen**“

Schluss mit qualvoll schlaflosen Nächten.

Sie erfahren die Ursache von Durch- und Einschlafstörungen und Kopfschmerzen aus der Sicht der TCM und lernen Praktiken zur Überwindung solcher Belastungen.

285€; 215€ für Teilnehmer, die bereits mindestens 2 10er Karten erworben haben

Qi Gong Ausbildungen

Für Interessenten an einer Qi Gong Ausbildung als tiefregulierende eigene Erholungskur oder für den eigenen Berufsweg biete ich folgende 2 Ausbildungen an:

Ab 5./6.11.22 können Sie noch in die letzte Ausbildung zum Qi Gong KursleiterIn mit Krankenkassenanerkennung einsteigen.

Ab 11./12.3.2023 biete ich eine völlig neu konzipierte Ausbildung zum Qi Gong LehrerIn mit 270 UE (a 60 min) über einen Zeitraum von 2 Jahren.

Diese Ausbildung orientiert sich, fernab jeglicher Krankenkassenvorgaben, ausschliesslich an praktischen über mehr als 25 Jahre bewährten Übungs- und Theorie-Inhalten mit einem hohen Qualitätsanspruch.

Für diese Ausbildung sind keine Qi Gong Vorkenntnisse erforderlich.
Diese Ausbildung wird tiefgreifende positive Veränderungen in Ihnen auslösen.
Dabei werde ich Sie fürsorglich begleiten.
Diese Ausbildung erfolgt ausschliesslich im Präsenzunterricht.

Alle weiteren tollen Kursangebote für 2023 findet Ihr, Sie direkt auf der Startseite www.qigongdresde.de

Mit herzlichen Grüßen



Horst-Rainer Rust

