

Liebe Qi Gong Freunde, Liebe Qi Gong Freundinnen, Liebe Interessierte

Urlaub und Ferien sind fast vorbei.

Mit guten Vorsätzen und Elan könnten wir uns nun auf Herbst und Winter vorbereiten. Unseren Kraft- und Entspannungszustand weiter aufrecht erhalten und unser Immunsystem in Höchstform bringen, könnte unser neues Motto, unsere Motivation sein.

Was meinen Sie, wird das klappen?

Sie haben es doch sicher schon so oft versucht.

Und?!

Sind Sie bereits vor dem nächsten Urlaub in Ihrer Vollkraft und total ausgeglichen und entspannt?! Oder ist der nächste Urlaub der gerade noch scheinbar rechtzeitig kommende Rettungsanker?!

Hey, warum hat das denn verflücht nochmal schon wieder nicht funktioniert.

Na ja, nach dem nächsten Urlaub mache ich das aber ganz anders. Und auch im Urlaub bringe ich mich in die volle Harmonie.

Klar.

Kennen Sie das?! 🤔

Aber es kann funktionieren.

Nur, dazu sollten Sie verstehen, wie unser Denken funktioniert und dass dies nur klappt, wenn Sie selbst auch etwas dafür tun. Tabletten helfen hier nicht.

Angeregt durch das Buch „Die Wirbelsäulen-Seele“ von Christian Frautschi, möchte ich Ihnen gern eine Geschichte erzählen über unser Denken und dessen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Sie wissen ja, dass ich gern Geschichten erzähle, um Dinge deutlich zu machen.

Und diese passt genau jetzt, im Übergang von Urlaub zu „Tagesalltag“.

Sie wissen vielleicht, dass wir 2 Gehirnhälften mit unterschiedlichen Funktionen haben.

Da ist die Linke.

Sie ist für unser rationales Denken zuständig; also z.B. unerlässlich für ein korrektes konkretes addieren von Zahlen mit einem konkreten Ergebnis.

Wir glauben oft, mittels exaktem Analysieren die „Wahrheit“, den richtigen Weg zu finden.

Und zwar ganz exakt und natürlich ganz logisch prognostizierbar.

Und dann ist da die rechte Gehirnhälfte.

Diese ermöglicht uns Emotionen, emotionales Denken und gefühlsmäßiges Erfassen von Sachverhalten.

In Bezug auf Zahlen ist dies das „gefühlsmäßige“ Erfassen von Mengen, als ohne nachzuzählen, bei zwei Mengen zu „wissen“, welche Menge größer ist.

Oder auch gefühlsmäßig zu wissen, was das richtige Handeln in einer konkreten Situation ist; sozusagen unser Bauchgefühl.

Jetzt stellen Sie sich bitte vor, dass Ihr Gehirn eine große Sporthalle mit 2 Feldern ist.

Diese beiden Felder sind getrennt durch ein großes Netz.

Dieses Netz hat große Löcher.

Bitte leiten Sie diesen Newsletter gern an Ihre Freunde, Verwandte und Arbeitgeber weiter

In der Halle fliegen viele Bälle in unterschiedlichen Größen und Farben hin und her; unsere Gedanken, die rationalen und die emotionalen Gedanken, fröhlich und ungehindert und sich gegenseitig austauschend.

Und jetzt stellen Sie sich vor, dass sich die Maschen des Netzes zusammenziehen, sich verkleinern und enger werden.

Den Bällen, unseren Gedanken wird es immer schwerer, sich auszutauschen, frei und unbeschwert zu fliegen.

Auf beiden Seiten häufen sich Bälle, Gedanken an, ohne zueinander zum Austausch kommen zu können. Auf einer Seite sind fast keine Bälle mehr.

Die Maschen werden immer enger bis das Netz kein Netz mehr ist, sondern eine undurchdringliche Mauer.

Je nach menschlicher, damit meine ich mehr rationaler oder mehr gefühlsmäßiger Veranlagung und persönlicher Situation sammeln und stauen sich die Bälle, unsere Gedanken auf der einen oder der anderen Seite der „Sporthalle“.

Wenn Sie sich dann immer intensiver in rationalen, verstandesmäßigem Denken und Handeln bewegen ohne Lösungen zu finden und sich dabei erschöpfen und vielleicht zu immer mehr Selbstzweifeln kommen, kann es zu einem Burn Out oder einer Erkrankung der Lunge oder des Mangens, der Milz, der Bauchspeicheldrüse und des Stoffwechsels kommen.

Hält dieser Zustand länger an, kann sich die Disharmonie von häufiger Erkältung zu einer Nebenhöhlenentzündung, weiter zu Allergien, Asthma bis Lungenkrebs oder über immer häufigere „Magenverstimmungen“ bis Magenkrebs pathologisch manifestieren.

„Verirren“, stauen, verrennen Sie sich auf der rechten Seite der „Sporthalle“, also in Ihre Emotionen und stauen diese sich dort immer mehr auf, kann es zu pathologisch (noch) nicht diagnostizierbaren Knochen- und Sehnenschmerzen, Herzrythmusstörungen, Nierenschmerzen kommen, was sich bei lang genug anhaltender Situation zu Knochen- und Leberkrebs oder Herzinfarkt pathologisch manifestieren kann.

Was hat die Netze in der Sporthalle immer undurchlässiger gemacht?

Was hat zu der Erkrankung geführt?

Ein äußeres „Eindringen“ von „Etwas“?!

Nein.

Unsere Gedanken waren es.

Wenn wir durch unsere Gedanken krank werden, können wir uns auch wieder selbst gesund machen.

Da nur wir, also auch Sie selbst Ihre Gedanken sind, kann auch niemand anders als nur Sie selbst die Löcher in dem, beide Sporthallen unterteilenden Netz wieder weiten und durchlässig machen.

Nur dann kann Ratio und Emotion wieder fröhlich miteinander spielen und ausgleichend harmonisieren.

Alle Therapeuten und Medikamente dieser Welt können hierbei nur zeitweise begleiten und unterstützen.

Ändern können Sie es nur selbst.

Jetzt fragen Sie vielleicht, wie das funktionieren soll!?

Also ist es im Grunde ganz einfach.

Bitte leiten Sie diesen Newsletter gern an Ihre Freunde, Verwandte und Arbeitgeber weiter

Wenn eine Saite zu stark gespannt ist, fast bis zum zerreißen, was tut man dann!?
Man entspannt sie und schon sind liebliche, statt krächzende, zerreissende Töne zu hören.

Was hat dies jetzt alles mit mir und Qi Gong zu tun?!

Nun, Qi Gong entspannt.

Aber es entspannt nicht nur schlechthin die Muskulatur und beruhigt die Sinne.

Qi Gong beeinflusst direkt unsere Energiebahnen und im Wechselspiel damit unsere Emotionen und Gedanken.

Körper und Geist kommen wieder in Harmonie.

Jeweils danach, wo das Netz zu eng geworden ist, setzt man mit den Qi Gong Übungen an.

Wollen Sie stabil durch die Widrigkeiten von Herbst, Winter, Erkältungen, chronischen Erkrankungen und Infektionen?

Dann empfehle ich Ihnen **Duft Qi Gong**; DIE Hausapotheke.

Es wirkt gezielt auf Lunge / Herz und Milz/Nieren und hebt die Stimmung gegen den Herbst- und Winterblues.

Möchten Sie immer besser allgemein Ihre Emotionen ausgleichen, schnell umschalten, wieder gut schlafen können und Schritt für Schritt ihr Allgemeinbefinden verbessern?

Dann lernen Sie richtig und unter meiner fürsorglichen Begleitung in einer **Basisausbildung** wirklich die dafür geeigneten Qi Gong Übungen aus 9 Meisterstilen.

Bei regelmäßigem Praktizieren reichen wenige Minuten und selbst nur die Übungsvisualisierung zum „runter kommen“.

Möchten Sie sich körperlich fit und geschmeidig machen und dabei eine hohe Stresstoleranz erreichen?

Dann lernen Sie die geheimen Inneren Qi Gong Übungen der legendären Shaolin Mönche; das „**Da Mo Yi Jin Jing**“.

Sie können bei regelmäßiger Praxis einen äußerst tiefgehenden geistigen und körperlichen Kraftzustand erreichen.

Na ja, eben (fast) wie ein echter Shaolin.

All dies können Sie bei mir ab September lernen und vertiefen.

Ich freue mich, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen, damit Ihr Sportnetz immer schön großmaschig bleibt.

So harmonisieren Ihre Gehirnhälften optimal miteinander, Sie finden besser den richtigen weg, die richtigen Entscheidungen und verhindern, dass Ihre Gedanken Sie krank machen.

Was erwartet Sie ab September neues?

Bitte leiten Sie diesen Newsletter gern an Ihre Freunde, Verwandte und Arbeitgeber weiter

Als erstes Highlight gibt Ihnen Frau Li in ihrer einmalig klaren und verständlichen Art in 3 kostenfreien Online Vorträgen tiefe Einblicke, wie Sie mit Methoden des Medizinischen Qi Gong dauerhaft und nachhaltig viel für Ihre Gesundheit tun können:

Am 29.8.22 und 23.9.22,, jeweils 19.00-21.00 Uhr zum Thema

Duft Qi Gong für chronische Erkrankungen & DIE Hausapotheke für 365 Beschwerden

und

Am 14.10.22, 19.00-21.00 Uhr zum Thema Ursachen & Heilungsmöglichkeiten von Krebs mit Guolin Qi Gong nach Traditioneller Chinesischer Medizin

Die Anmeldung nehmen Sie bitte jeweils über www.qigongdresden.de vor, damit ich Ihnen den Zugangslink senden kann.

Die Duft Qi Gong Apotheke startet am 02./03.09.22 bis 14./15.1.23 im Genusshaus Prinz von Sachsen, Schloßallee 3, 1. OG, 01468 Moritzburg

Die Teilnahme an dieser Ausbildung ist **Präsent + Online** möglich.

Duft Qi Gong Übungen sind **DIE** Hausapotheke für 1000 Krankheiten.

Einzelheiten finden Sie unter www.qigongdresden.de.

Wenn Sie Qi Gong wirklich richtig praktizieren und damit nachhaltig Ihre Gesundheit stabilisieren möchten, sollten Sie an der **Qi Gong Basisausbildung als eigene Regenerationskur oder als neuen Berufsweg** teilnehmen.

Egal, ob Sie Neuanfänger oder auch schon langjähriger Kursteilnehmer sind.

In solch einer konzentrierten Ausbildung lernen Sie neu.

Entscheiden Sie sich gern auch später, ob Sie weitermachen möchten.

Start der neuen Ausbildung ist der 24.-25.9.22, 09.00 -17.00 Uhr im Genusshaus Prinz von Sachsen, Schloßallee 3, 1. OG, 01468 Moritzburg

Das einzigartige Da Mo Ji Yin Ying Qi Gong starte am 4.10.22 um 18.30 Uhr online und am 5.10.22 Uhr im Prana Zentrum + zusätzlich Online als eigenständiger Kurs.

Sie können hier natürlich Ihre 10er Karte einsetzen. Es muss aber eine eigenständige 10er Karte sein, da der Kurs 10 feste Übungseinheiten umfasst.

Im Mittwochskurs ab 5.10.22, 17.00 Uhr im Prana Zentrum bereiten wir uns mit speziellen Übungen auf den Herbst vor.

Herzliche Grüße

Ihr

Horst-Rainer Rust

Bitte leiten Sie diesen Newsletter gern an Ihre Freunde, Verwandte und Arbeitgeber weiter