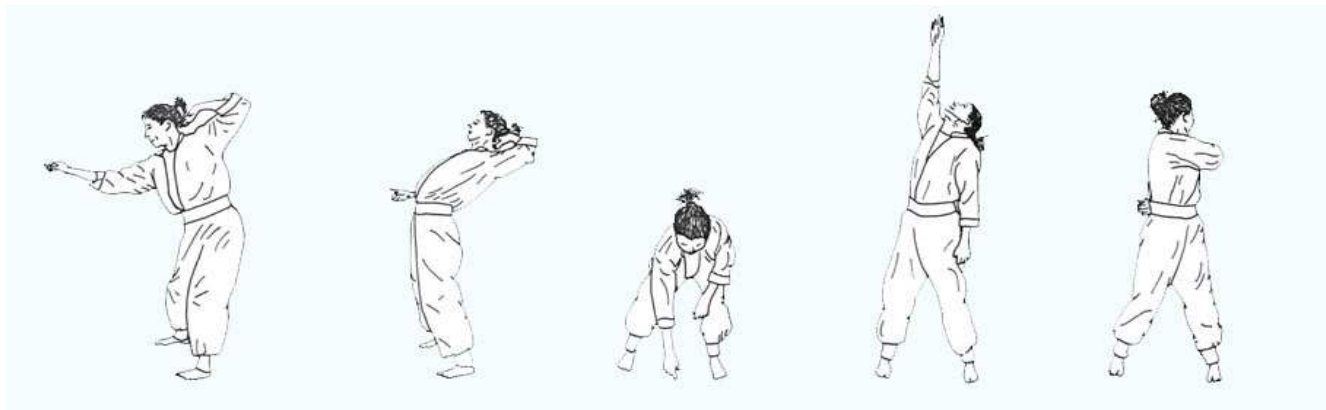


Aoki-Bioenergie – japanischen Qigong

Lehrgang mit Li Schlüter

28. – 29. Januar 2012



Aoki-Bioenergie Mit den Übungen der Aoki-Bioenergie (auch japanisches Qigong genannt) wird über einfache, sanft-dynamische Bewegungen eine Beruhigung des Geistes und eine tiefer und tiefer wirkende Entspannung auf den verschiedenen Ebenen des Körpers erreicht. Erschöpfungszustände und Blockaden werden aufgehoben und die Sensibilität für den eigenen Körper erhöht. Die effektiven Übungen bewirken die Stärkung des Immunsystems und eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Geist und Körper werden zentriert und unsere Lebensenergie kann ungehindert durch den Körper strömen, wodurch wir vitaler, kräftiger und flexibler werden und auch unsere emotionale Stärke, Geisteskraft und Gelassenheit zunimmt.

Das Training besteht aus 5 Teilbereichen:

- YOUTAI - Korrigieren und Ausgleichen des Körperzustandes
- NYUSEI - Eintreten von Geist und Körper in den Ruhezustand
- YURUME TAISOU - Lösen der Muskeln, Sehnen, Adern, Organe; aktivieren der Meridiane und Chakren; fokussieren und ausrichten des Qi-Flusses
- KOKYUUHOU - Atemübungen
- DOOKI - Wahrnehmen, stärken und ausgleichen des Energieflusses

Li Schlüter aus Bonn trainiert seit 1999 Aoki-Bioenergie (japanisches Qigong) bei Osamu Aoki Shihan aus Alicante / Spanien. Des weiteren trainiert ist sie Kungfu To'A seit 1989 und unterrichtet diese Kampfkunst seit 1992. Seit 2003 übt sie sich in der Dhyana Meditation bei ihrer Schweizer Lehrerin Annette Kaiser.



- Wann: 28.1.12 14 - 18 Uhr
29.1.12 11 - 15 Uhr
- Ort: Halle Markgrafenstr, Tempelhof
U6 - Ullsteinstr.
- Kosten: 40 – 80 Euro nach Selbsteinschätzung
- Unterkunft: privat oder in der Halle
- Anmeldung und Infos: mascha.rohner@gmx.de