

# LEBENSGRUNDLAGEN

für KÖRPER und GEIST

**KOSTENLOS Schnuppern am 05. + 12. März um 18.00 Uhr**

Wenn Sie Interesse daran haben Einblick in eine Welt zu bekommen, die den Naturgesetzen folgt und den Menschen wieder dort einfügt, wo sein Platz ist (zwischen Himmel und Erde), dann werden Sie in diesem Kurs **anwendungstaugliche** Antworten finden. Hier lernen wir naturgegebene Grundkräfte, wie die Schwerkraft, als helfendes Werkzeug zu nutzen, um sich körperlich und geistig mit mehr Qualität und Leichtigkeit durch das Leben zu bewegen.

Als Basis wird uns die jahrtausendealte Lehre des „**TRADITIONELLEN QIGONG**“ dienlich sein, welche dem Daoismus entspringt und somit zum reichhaltigen Erfahrungsschatz der Chinesischen Kampfkunst zählt. In diesem Semester widmen wir uns einem besonderen Übungssatz:

## **BADUAN JIN – Yang: Die acht „edlen Übungen“**

- **Diese wirken förderlich auf die inneren Organe, sprich auf den gesamten Organismus.**
- **Man steigert die Lebensqualität durch waches Dasein und gestärkte Vitalität.**
- **Wir werden uns die „Umgekehrte Bauchatmung“ erarbeiten -> YANG, stark energetisierend!**

Hierbei handelt es sich um Übungen, welche die körperliche, energetische und geistige Entwicklung anregen und zur Entfaltung bringen. Im gesamten Unterricht wird NICHT mit dem Hilfsmittel der Vorstellungskraft oder einem unnötigen Hineinhorchen gearbeitet. Wir werden lernen mit klarer und offener Konzentration zu TUN!

**Daraus kann sich das LEBEN ungehindert und aktiv entwickeln ☺!**

BADUAN JIN gehört zu den besten alltagstauglichen Übungssystemen, welches in der Geschichte der Menschheit jemals entwickelt wurde!

## **Kursleitung: Stefan THEMESSEL, BSc**

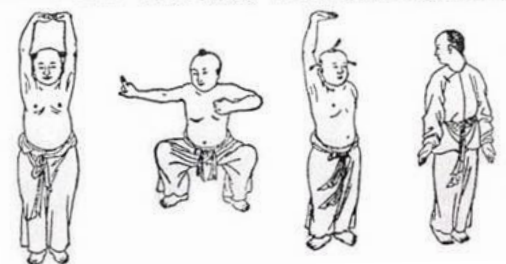
### **LEHRER für CHINESISCHE KAMPFKUNST.**

Arbeitet auf Basis der **TRADITIONELL CHINESISCHEN MEDIZIN** (TCM), der AURIKULO-Medizin, der ALEXANDER-Technik und SHIATSU → Praxis in der Gemeinde SEEBODEN.

Lernt und assistiert seit circa zwei Dekaden bei Shifu (Lehrmeister) Oswald ELLEBERGER

- Kursort:** Volksschule Treffling, 9871 Seeboden  
Turnsaal (parken beim Tennisplatz)
- Kursstart:** **05. März 2025 um 18.00 Uhr** (bis 02. 07.2025)
- Zeit:** mittwochs von 18.00 bis 20.00 Uhr;
- Kosten:** € 220,- für 15 Einheiten à 2 h; Ermäßigung für Schüler, Studenten und Arbeitslose
- Kleidung:** bequemes Gewand, Hallen-Turnschuhe

兩手托天理三焦 左右開弓似射鵝 調理脾胃須單舉 五勞七傷往後瞧



**Kontakt:**

**0650 / 61 872 38**

**[stefan@daOsein.com](mailto:stefan@daOsein.com)**