

Ganzheitliche Selbstheilung lernen: Körperenergien regulieren und stärken

Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und die Seele durch den Körper zu heilen. *Oscar Wilde*

Praxis der Selbstheilung in gestärktem Energiefeld und Erlernen der Förderung der körpereigenen Selbstregulierungs- und Kräftigungsprozesse

Sie können lernen, Ihre Körperenergie selbst zu regulieren.

Ausgehend von einer Methode des spontanen QiGongs, die ich seit vielen Jahren von Meister Sun aus Peking erlerne, biete ich Ihnen hier einen Raum, um körpereigenen Heilprozesse zu aktivieren, zu fördern und zu stärken. Es handelt sich um natürliche, spontane Bewegungen, die Körper und Geist vereinen.

Es bedarf keiner komplizierten Bewegungsabläufe, die Sie trainieren müssten, keiner Einnahme von irgendwelchen Mitteln und kann überall und jederzeit ausgeübt werden. Sie beruht auf einfachen Prinzipien, die jeder Mensch verstehen und auf natürliche Weise erfahren kann.

Die spontanen Bewegungen wirken regulierend, das Speichern von Energie des Umfeldes im Dan Tan stärkt das körpereigene Energiesystem.

Der menschliche Körper hat eine ihm innewohnende Kraft, mit der er vieles von alleine regulieren kann: jeder Mensch kann feststellen, dass wenn man sich schneidet der Körper Prozesse einleitet, die kleine Wunden von ganz alleine verheilen lässt.

Das Alltägliche Leben beinhaltet viele « Angriffe » auf unseren allgemeinen Zustand: Umwelteinflüsse und Emotionen, Nahrung und Aktivitäten beeinflussen unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Schlaf und Sport reichen meistens nicht aus, um die Körperenergien zu stärken.

Wann sollten Sie Selbstheilung lernen?

Wenn Sie

- unter einer chronischen Krankheit leiden: Burn-out, Gelenkbeschwerden, Schlaflosigkeit, zur Komplementierung von medizinischen Therapien sowie bei Rehabilitationsprozessen
- sich für natürliche Heilmethoden interessieren
- sich schwach oder krank fühlen
- unter Druck stehen oder hochsensibel sind
- eine wirksame und leicht auszuübende Methode erlernen wollen, um Ihre Gesundheit zu pflegen und Ihr seelisches Potenzial zu entwickeln

Dieser Kurs ist nicht für Sie, wenn Sie sich nicht aktiv für Ihre Gesundheit einsetzen wollen.

