



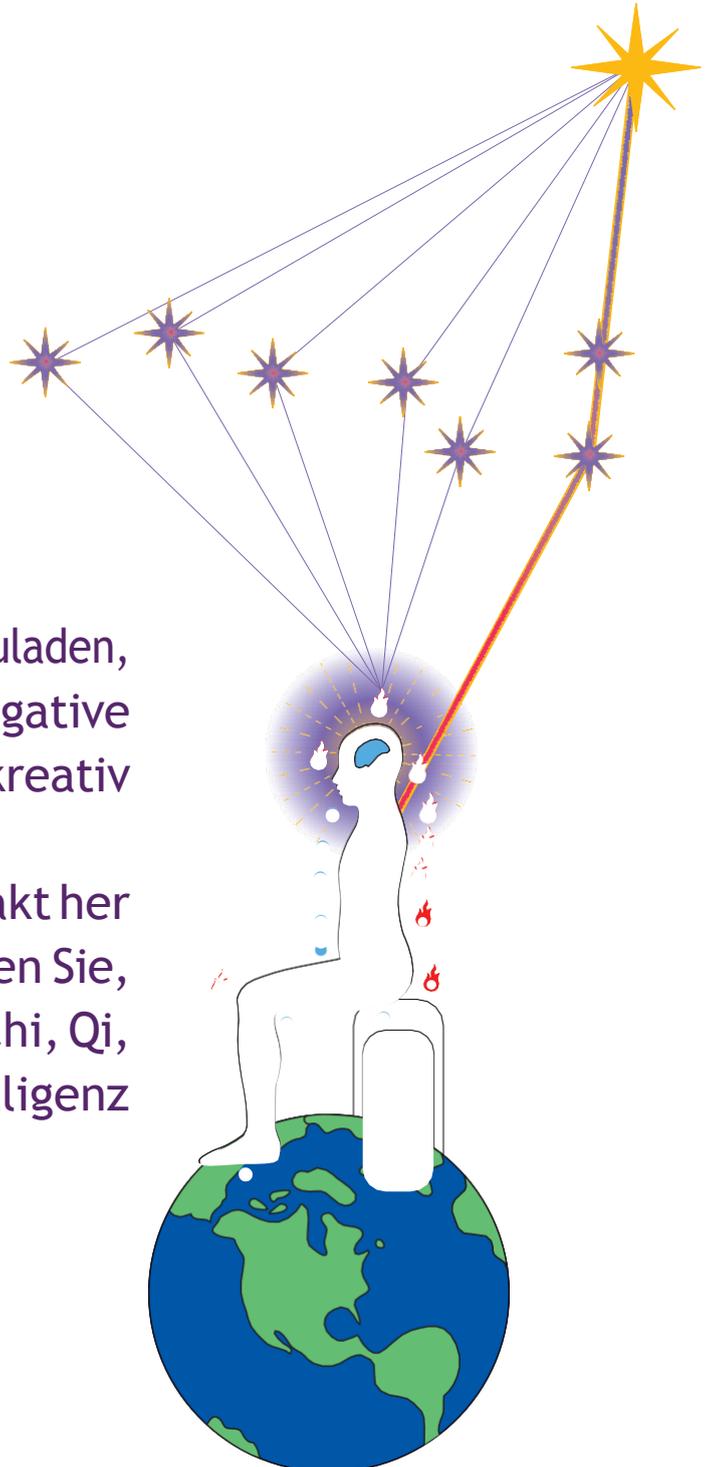
2 Tage • Basis Energie Meditation Seminar

Eisenhemd Chi Kung • Tao Meditation • Energiekreislauf

Ort: Bern
Zeit: 09.30 - 17.00
Kosten: CHF 360

Lernen Sie, Ihre innere Batterie aufzuladen, Ihr Immunsystem zu stärken, negative Emotionen umzuwandeln sowie kreativ zu sein.

Stellen Sie einen bewussten Kontakt her zu Ihrer inneren Quelle und erleben Sie, wie Sie Ihre eigene Lebenskraft „Chi, Qi, Energie“ und Ihre geistige Intelligenz aktivieren.



Höchste Innere Alchemie Praktiken

Das praktische UHT System dient dazu, einen gesunden Körper zu pflegen, die Seele zu entwickeln und den Geist zu erhöhen. Hauptzweige und Kernformeln des UHTS beinhalten Meditation, Qi Qong, Übungen zur Heilenden Liebe sowie Kampfkunst und Chi Nei Tsang Massage. Beübt der Mensch die Techniken, befähigt es ihn, sein physisches, mentales, emotionales und spirituelles Potenzial harmonisch zu entwickeln, um sein eigener Heiler und Meister zu sein. Das ganzheitliche System wird auf 6 Kontinenten durch seinen Gründer Großmeister Mantak Chia und die UHT-Fakultät mit über 900 zertifizierten Lehrern unterrichtet. Durch seine gute Zugänglichkeit kommt das System und seine Techniken dem westlichen Lebensalltag sehr entgegen und erlaubt es jedem Menschen, aus eigener Entscheidung ein Leben voller Freude, Gesundheit, Liebe und Reichtum zu führen.

Inhalt Basis Seminar



Lernen Sie, Ihre innere Batterie aufzuladen, Ihr Immunsystem zu stärken, negative Emotionen umzuwandeln sowie kreativ zu sein. Stellen Sie einen bewussten Kontakt her zu Ihrer inneren Quelle und erleben Sie, wie Sie Ihre eigene Lebenskraft „Chi, Qi, Energie“ und Ihre geistige Intelligenz aktivieren.

Durch **gezielte Aufwärmtechniken und Chi Kung Übungen** (intensives Arbeiten mit unserer inneren Energie) bereiten wir unseren physischen und energetischen Körper auf die erhöhte Energieaufnahme vor.

Das **Innere Lächeln** ist eine wundervolle Entspannungsübung, durch welche wir unser Innenleben harmonisieren sowie den physischen Körper mit all seinen Funktionssystemen (Drüsen, Organe, Zellen, Knochen usw.), und somit uns selber, bedingungslos lieben, akzeptieren und respektieren lernen.

Die **Sechs Heilenden Laute** helfen uns, angestaute Emotionen, Stress und Schmerzen in Lebenskraft umzuwandeln. Unsere Organe werden dabei entgiftet und regeneriert.

Mit dem Beüben und Öffnen des **Kleinen Energiekreislaufes** führen wir unser Bewusstsein und unsere Energie entlang zweier Hauptenergiebahnen, was die Lebenskraft unseres gesamten Organismus steigert. Wir sind dadurch widerstandsfähiger, weniger stressanfällig, ausgeglichener und fließen mit Freude durch den Lebensalltag.

Eisenhemd Chi Kung I benützt Körperstellungen und Konzentration, um geerdet zu sein sowie unseren Muskeln, Sehnen, Nerven, Knochen usw. zu energetisieren. Wir bauen uns so ein „schützendes Eisenhemd aus Chi“, was für uns gleichzeitig eine ausgerichtete Körperhaltung, innere Stabilität, Effizienz und Effektivität bewirkt.

Rentao



Als ehemaliger Profi-Sportler und Sportlehrer war ich auf der Suche nach Trainingsmethoden, welche von innen nach aussen wirken anstatt von aussen nach innen. Im UNIVERSAL HEALING TAO (UHT) fand ich die Antworten und wurde Schüler, Assistent und Senior Instruktor des Grossmeisters Mantak Chia - Gründer des UHT Systems. Über 12 Jahre leitete ich ein taoistisches Gesundheitszentrum in den Schweizer Alpen und unterrichtete seit mehr als 30 Jahren auf der ganzen Welt. 2008/2012 organisierte ich die ersten europäischen UHT Instruktor-Konferenzen mit über 250 Instruktor:innen aus 27 Ländern. Als Coach vermittele ich meine Gesundheitspräventionskonzepte **flowjoy©** und **4-Dimensionale Gesundheit (4-DH®)**, sowie praktische Übungen dazu, die jedem menschlichen Wesen ermöglichen im 24h Alltag in Fluss, Freude und Liebe zu leben.