



I Inner Alchemie Qigong Instruktor Training

01 Eine einzigartige Gelegenheit

UHT Schweiz ist eine 4-dimensionale (physische, mentale, emotionale und spirituelle) Energieuniversität, die Ihnen Schritt für Schritt neue Türen öffnet, um die Einheit von Körper, Seele und Geist weiterzuentwickeln. Indem Sie Ihre Fähigkeiten verbessern, höhere und intelligente Energien in Ihr Energiesystem zu integrieren sowie zirkulieren zu lassen, bauen Sie das notwendige Fundament um sich in eine positive, selbstkonstruktive Richtung des physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Flusses zu bewegen und Freude (flowjoy ©) im 24-Stunden-Alltag zu erleben.

Nehmen Sie jetzt die Gelegenheit wahr, Ihr Energie-Training voranzutreiben und an einer Ausbildung zum Inneren Alchemie Qigong Instruktor teilzunehmen. Rentao Ravasio - Senior Instruktor Stufe 2 hat in den letzten 30 Jahren bei Grossmeister Mantak Chia trainiert und er ehrte und zertifizierte Rentao als ersten UHT Senior Instruktor mit der Stufe 2.

Mit dieser Zertifizierung kann UHT Schweiz neuen Studenten nun nicht nur die Ausbildung zum UHT Associate und zertifizierten Instruktors ermöglichen, sondern auch die neue Ausbildungsmöglichkeit zum Inneren Alchemie Qigong Instruktor. Gegenwärtige UHT-zertifizierte Instrukturen können sich somit ebenfalls in neuen Modulen, Zertifizierungsschlüsseln und Schulungen wie beispielsweise der neuen Qigong-Serie fort- und weiterbilden.

Rentao liebt es, alles zu teilen, was er aus über 30 Jahren sorgfältiger Praxis und Lehre gelernt hat. Er vermittelt die ursprünglichen Lehren und verbindet sie mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen des Westens - so dass sie für alle in ihrem alltäglichen Leben zugänglich und hochwirksam sind.

02 Für wen eignet sich die neue Innere Alchemie Qigong Training Serie?

Das Training eignet sich für alle, da **keine Vorbedingungen** zu erfüllen sind. Wer sich in das Programm einschreibt und sich schlussendlich (oder auch nicht) für die Prüfung bewirbt, wird viel lernen und sich weiterentwickeln sowie viel praktizieren und daraus grosse Vorteile für seine eigene Gesundheit bewirken.

Das Training eignet sich

- Für alle die sich für die innere Alchemie von Qigong Formen interessieren
- Für alle die gerne eine Qigong-Form lernen und lehren möchten.
- Ideal für Therapeuten und alle die in Gesundheitsberufen tätig sind
- Ideal für Ausbilder, die sich in neuen Zertifizierungen für den Unterricht fortbilden möchten.
- Ideal für bereits zertifizierte UHT Instrukturen und CNT Praktiker um sich auf verschiedene Bereiche des inneren Alchemie Qigong zu spezialisieren.

03 Worum geht es in der inneren Alchemie Qigong Training Serie?

Was ist inneres Alchemie-Qigong? Diese verinnerlichteten Qigong-Formen sind „echtes Qigong“.

- diese trainieren das Innenleben von Qigong
- diese enthüllen "die Geheimnisse" der Praxis
- diese öffnen die Juwelen der Inneren Alchemie

Was ist in den Qigong Formen enthalten - was lerne ich

BITTE LESEN SIE die Seiten 6-9 für weitere DETAILS

Jeder Qigong-Workshop hat einen ganz bestimmten Schwerpunkt
Schliessen Sie sich der gesamten Serie an, um maximalen Nutzen daraus zu erzielen.

Was sind die erwarteten Vorteile?

- Tiefe Verbindung in den Körper bis hinunter auf die Zellebene
- Neuprogrammierung der DNA
- Innere Weisheit, innere Stärke und innere Kraft
- Grosse Fortschritte in Bezug auf Gesundheit, Langlebigkeit und Energieausrichtung

04 Das Training bietet folgendes

- Die Innere Alchemie Qigong Training Serie sind eine Reihe von Erfahrungsworkshops, in denen:
 - ein beschleunigtes Lernen durch eine Mischung von Praktiken und Theorie zu erwarten ist
 - man die Gelegenheit zu hat, andere zu treffen, die auch diesen einzigartigen taoistischen Weg gehen
- Das Training bietet:
 - individuelles Coaching und Unterstützung, um dabei zu helfen, die Praxis zugänglicher zu machen und Erklärungen zu geben, damit das Wissen tiefer Körper, Seele und Geist eindringen kann
 - Gelegenheit, die Fragen zu stellen, nach denen man sich geseht hat
 - Gelegenheit um aus den Fragen und Antworten anderer in der Trainingsgruppe zu lernen
- Das Unterrichten, Studieren und Lernen kann wie folgt stattfinden:
 - In Live-Unterricht oder online innerhalb einer Gruppendynamik
 - In Live-Unterricht oder online in einer individuell zugeschnittenen Umgebung

05 Der Training und Ausbildungsplan

Es gibt Voraussetzungen, bevor ein neuer Schüler beim zertifizierten Ausbilder einen Prüfungstermin beantragen kann. Nachfolgend finden Sie die minimalen und empfohlenen erforderlichen Schulungsstunden, **die vor der Beantragung eines Prüfungstermins angesammelt werden müssen.**

A Inner Alchemie Qigong Instruktor Stufe 1

Vorbedingungen: Keine

Mindestens **40 Stunden** Workshop-Ausbildung in den Fächern

					Key
in	Basis Techniken	min.	10 h	} = 30 h	BA
in	Cranial Sacral Qigong	min.	10 h		CSQ
in	Stammzellen Qigong	min.	10 h		SCQ
in	Weisheit Qigong	min.	5 h		WCQ
in	5 Elemente Qigong	min.	5 h	5EQ	

Weiterbildung und Zertifizierung zum Inneren Alchemie Qigong Instruktor Niveau 2 (Schlüssel QI-2) ist möglich, wenn man in allen 4 oben genannten Disziplinen zertifiziert und mindestens 6 Monate Unterricht in Stufe 1 ausweisen kann.

B Inner Alchemie Qigong Instruktor Stufe 2

Vor-Bedingung: Zertifiziert in IAQG Instruktor Stufe 1

Mindestens **40 Stunden** Workshop-Ausbildung in den Fächern

				Key
in	Basis Techniken	min.	10 h	BA
in	Tan Tien QiGong	min.	8 h	TTQ
in	Tao Yin Qigong	min.	8 h	TYQG
in	Kosmisches Heilung QG	min.	4 h	CHQ
in	Goldenes Elixir Qigong	min.	10 h	GEQ

} = **30 h**

HINWEIS:

Die folgenden 40 Stunden sind das absolute Minimum, um erste Erfahrungen mit dem Inner Alchemie Qigong Training zu sammeln. Abhängig von Ihrem Niveau und Ihrer Erfahrung im Energietraining, Ihrer Ausbildung und Ihrem theoretischen Hintergrund benötigen Sie möglicherweise mehr Stunden als die Mindestanforderung von 40 Stunden.

Wenn Sie ein neuer Schüler im Universal Healing Tao System sind, bedeutet ein guter Unterricht in Theorie und Praxis möglicherweise folgendes:

- Für Stufe 1 ca. 60 - 90 Stunden oder mehr persönliches Lernen und Üben über 6 Monate bis 1 Jahr
- Für Stufe 2 ca. 90 - 120 Stunden oder mehr persönliches Lernen und Üben über 6 Monate bis 1 Jahr

06 Prüfungen

Die für die Bewertung benötigten Stunden hängen davon ab, in wie vielen Formen und in welchen Formen der Schüler eine Bewertung wünscht. Daher können die Stundenanzahl und Kosten der Bewertung variieren.

Inner Alchemy Qigong Instruktor Level 1 zwischen 2 bis 10 Stunden Privat oder in Gruppe

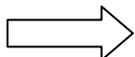
Inner Alchemy Qigong Instruktor Level2 zwischen 2 bis 10 Stunden Privat oder in Gruppe

07 Zertifizierung

Um zertifiziert zu werden, muss der Auszubildende mindestens in 1 von 4 Disziplinen der Stufe 1 (oder Stufe 2) geprüft werden. Der Auszubildende kann jederzeit, wenn er bereit ist in weiteren Formen geprüft werden. Zirka 1 bis 3 Wochen, nachdem man eine Prüfung bestanden hat, erhält man ein Zertifikat als Innerer Alchemie Qigong Instruktor Stufe 1 oder Stufe 2 mit den Schlüsseln der Formen, in denen die Prüfung erfolgreich bestanden wurde.

08 Fort- und Weiterbildung zum UHT Associate Instruktor

Nach der Zertifizierung zum Inner Alchemie Qigong Instruktor Level 2 benötigen Sie eine 40-stündige Schulung in Basics, um den Status eines Universal Healing Tao Associate Instructors zu erlangen. Mit dem Associate Instruktor Zertifikat sind sie dann zusätzlich berechtigt die Basis Grundlagen und Techniken in Theorie und Praxis zu unterrichten und weiterzuvermitteln.



Die Beschreibung der UHT Associate Instruktor Ausbildung finden sie auf unserer Website

09 Preise

A Programmpreise für Level 1 und Level 2

siehe Seite 5 Programm UHT Inner Alchemy Qigong Instructor **Level 1** CHF 1690
Beinhaltet: 48 Stunden Seminarteilnahme
 Unterrichtsmaterial
 8 h Überprüfungstag

siehe Seite 5 Programm UHT Inner Alchemy Qigong Instructor **Level 2** CHF 1690
Beinhaltet: 48 Stunden Seminarteilnahme
 Unterrichtsmaterial
 8 h Überprüfungstag

B Coaching-, Supervisions-, Privat- und Revisionsitzungen

Wenn der normale Unterricht von 48 Stunden für Sie nicht ausreichend waren, besteht immer die Möglichkeit, eine Einzelstunde (nach Vereinbarung) für Fragen, Korrekturen, Überprüfungen usw. zu nehmen.

1 h	CHF 120	nach Vereinbarung	
2 h	CHF 190	nach Vereinbarung	
3 h	CHF 320	Möglichkeit 1	09.00 - 12.00
		Möglichkeit 2	14.00 - 17.00 Uhr
		Möglichkeit 3	18.00 - 21.00 Uhr
4 h	CHF 430	09.00 - 13.00 Uhr	
5 h	CHF 490	09.00 - 12.00 Uhr	
		13.00 - 15.00 Uhr	

C Prüfung und Prüfungsgebühren

Wann immer Sie bereit sind, sich in einer oder mehreren Formen überprüfen und bewerten zu lassen, können Sie in Absprache einen Prüfungstermin vereinbaren.

Gebühren	2 h	CHF 250
	3 h	CHF 330
	4 h	CHF 390

D Zertifizierungsgebühren

Für die Ausstellung Ihres UHT-Zertifikats wird eine Gebühr von CHF 90 erhoben.
Die Gebühr richtet sich nach den aktuellen Verwaltungsgebühren in Thailand.

10 Termine der Schulungsprogramme Level 1 und Level 2

Bitte kontaktieren sie uns für ihr individuelles Programm !

Die Teilnahme am folgenden Programm schreibt Ihnen die Minimalanforderungen von 40 Stunden (+8) gut.

- Level 1-Programm: Wählen Sie ein für sie passendes Datum für den Basiskurs
- Level 2-Programm: Wählen Sie einen für sie passenden Termin aus für den Basiskurs, Tan Tien Qi Gong und Tao Yin Qigong

Innere Alchemie Qigong Instruktor Ausbildung Stufe 1					
Min. 40 Stunden Unterricht sind erforderlich, um die Überprüfung in 1 oder mehreren Formen zu beantragen					
Die 40 h sind wie folgt aufgeteilt: min. 10 h Grundlagen / 30 h in den vier Formen					meine
<input checked="" type="checkbox"/>	Wählen Sie ein beliebiges Datum für den Basiskurs (BA)				Credits h
Wählen Sie <u>ein Basiskurs Datum</u> von unsere Website und erhalten sie dafür 8 h Kredit.	Bern	BA	Basiskurs	choose from 7 dates one date	8
Sie finden diese <u>fixen Daten</u> auf unsere Website	Bern	5EQG	5 Elemente Qigong		5
	Bern	CSQG	Cranio Sacral Qigong		10
	Bern	WQG	Weisheit Qiong		5
	Bern	SCCK	Stammzellen Qigong		10
Überprüfungstag: für Fragen und Wiederholungen aller Praktiken					
Sie finden das <u>Wiederholungs Datum</u> auf unserer Website	Bern	BA	Basis		2
		5EQG	5 Elemente Qigong		1
		CSQG	Cranio Sacral Qigong		2
		WQG	Weisheit Qiong		1
		SCCK	Stammzellen Qigong	Wähle von 2 Daten eines aus	2
Inneren Alchemie Qigong Instruktor Ausbildung Stufe 2					
Min. 40 Stunden Unterricht sind erforderlich, um die Überprüfung in 1 oder mehreren Formen zu beantragen					
Die 40 h sind wie folgt aufgeteilt: min. 10 h Grundlagen / 30 h in den vier Formen					
<input checked="" type="checkbox"/>	Wählen Sie ein beliebiges Datum für BA, TTQG, TYQG				meine
					Credits h
Du findest alle Workshop-Termine auf unserer Website und kannst dir <u>einen der verfügbaren Termine</u> aussuchen und erhältst 8 Stunden Credits	Bern	BA	Basiskurs	Wähle von 7 Daten eines aus	8
	Bern	TTQG	Tan Tien Qigong	Wähle von 2 Daten eines aus	8
	Bern	TYQG	Tao Yin Qiong	Wähle von 4 Daten eines aus	8
Sie finden diese <u>fixen Daten</u> auf unsere Website	Bern	CHQG	Cosmic Healing Qigong		4
	Bern	GEQG	Golden Elixir Qigong		10
Überprüfungstag: für Fragen und Wiederholungen aller Praktiken					
Sie finden das <u>Wiederholungs Datum</u> auf unserer Website	Bern	BA	Basis		2
		CHQG	Kosmische Heilung Qigong		1.5
		TYQG	Tao Yin Qiong		2
		TTQG	Tan Tien Qigong		1
		GEQG	Golden Elixir Qigong		1.5

II Inner Alchemie Qigong Instruktor Stufe 1 & 2

Ein solides Basis Fundament erstellen

Um die Qigong-Formen der inneren Alchemie zu lehren, wird empfohlen innerhalb des UHT-Systems eine Grundlage und ein Verständnis für die Grundlagen sowie für die Heilende Liebe Praktiken aufzubauen.

● BASIS DAS FUNDAMENT BAUEN

Dieses Training richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene sowie für diejenigen, die eine Überprüfung der ersten wesentlichen Punkte wünschen. Dieser Workshop beinhaltet die Grundlagen der inneren Alchemie: Zurück zur Körperweisheit, inneres Lächeln, emotionale Weisheit, 6 Heilende Laute, Prozess der Wiedergeburt, Kleiner Energie Kreislauf, Tan Tien Training sowie Nordstern-Verbindung und taoistische 5-Elemente-Theorie. Diese grundlegenden Praktiken werden Ihre Qi / Lebensenergie erwecken. Erforschen Sie Möglichkeiten, um zentriert und geerdet zu bleiben und Ihre eigene Lebenskraft zu kultivieren.

Diese Grundpraktiken bringen Sie zurück zur Weisheit des Körpers.

- Lerninhalte:**
- Transformieren sie Ihre Emotionen ~ setzen Sie negative Energie frei und recyceln sie sie
 - Verwandeln sie Stress in Vitalität
 - Stärken sie Ihr Immunsystem
 - Öffnen sie Ihre Energiekanäle
 - Entwickle Heilkraft durch Ur-Qigong
 - Erhöhen sie Ihre Heilung und kosmische Kraft

● HEILENDE LIEBE SEXUELLE ALCHEMIE SCHLÜSSEL UND MULTIPLIKATOR FÜR INNERE ALCHEMIE

Sexuelle Energie ist ein äusserst mächtiges Werkzeug zur Wiederbelebung und zum Zugang zu höherer spiritueller Energie. Die Geheimnisse des Recyclings Ihrer Lebensessenz werden enthüllt, um die Lebenserwartung zu erhöhen, Ihre Lebensqualität zu verbessern und ein bewusstes Liebes und Sexualleben zu entwickeln. Fühle die liebevolle Energie, die wirklich heilt!

Wenn Sie die Heilungslichtpraktiken und die sexuelle Alchemie lernen, haben Sie eine gute Grundlage, um in der Qigong-Reihe der inneren Alchemie voranzukommen.

- Lerninhalte**
- Verwandeln sie sexuelle Energie, um Ihren Körper, Geist und Seele zu stärken
 - Werden sie Multi-Orgasmischer Mann & Frau
 - Üben Sie sexuelle Reflexzonenmassage
 - Übe doppelte Kultivierung / harmonisches Liebesspiel
 - Unterscheiden Sie zwischen Orgasmusarten für Frauen und Männer
 - Stellen Sie die Harmonie von Yin & Yang her / kombinieren Sie die Energien von Sex & Liebe
 - Steigern Sie Ihre kreative Kraft und Weisheit
 - Üben Sie taoistische Techniken zur sexuellen Heilung

III Die Inneren Alchemie Qigong Formen für die Inner Alchemie Qigong Instruktor Stufe I

● CRANIO SACRAL QIGONG

Dieses Qigong integriert physische Energie und Emotionen in den kosmischen Fluss. Indem Sie sich auf die Schädel- und Sakralpumpen und den Fluss der Cerebrospinalflüssigkeit konzentrieren, können Sie Ihr Nervensystem und den Energiefluss optimieren. Eine gesunde innere Bewegung führt zu einer harmonischen äußeren Umgebung und dem Gefühl, eins mit dem Universum zu sein. Cranio-Sacral Qigong bietet einfache, leistungsstarke Selbstpflegepraktiken, die Sie zu Hause durchführen oder anderen beibringen können.

Lerninhalte:

- Aktivieren sie die wichtigsten Energiepumpen
- Erhöhen sie die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule und den Fluss der Wirbelsäulenflüssigkeit
- Optimieren Sie Ihr Nervensystem und den Energiefluss des Körpers
- Greifen sie auf die Bewegung und Energie Ihrer Knochen zu
- Entwickeln Sie eine tiefere Verbindung zu Ihrem Körper und eine tiefere Art, sich zu bewegen

● WISDOM QIGONG

Diejenigen, die viel nachdenken, sich viel Sorgen machen oder sich mit Emotionen beschäftigen, verbrauchen 80% ihrer gesamten Körperenergie durch Gehirnaktivität. Mit taoistischen Techniken können Sie Ihre Geisteskraft verdoppeln oder verdreifachen und Vitalität in Ihrem Körper und Ihren Organen gewinnen. Normalerweise beginnt das Gehirn mit zunehmendem Alter zu schrumpfen. Mit Wisdom Qigong kann das Gehirn tatsächlich größer und wacher werden und von den Energien des Universums aufgeladen werden.

Lerninhalte:

- Laden sie Ihr Gehirn auf und reparieren Sie es
- Erhöhen sie das Gedächtnis und die Gehirnfunktion
- Erweitern sie Ihre geistige Kraft und Ihr Bewusstsein
- Verbinden sie sich mit Ihrem Bauchhirn, um den Energieverlust zu reduzieren
- Transformieren sie überschüssige Gehirnaktivität, um die Organe wiederzubeleben
- Gewinnen sie Weisheit, wenn Sie sich mit dem unendlichen Universum oben verbinden

● STEMMZELLEN AKTIVIERUNG QIGONG

Über 5000 Jahre lang entdeckten taoistische Meister, dass unser Körper eine erstaunliche Regenerations-, Reparatur- und Wiederaufbaukraft besitzt. Durch sanfte Anwendung einer Schlagtechnik auf Körper und Organe werden die alten, kranken und beschädigten Zellen

abgebaut und dann von Ihren Stammzellen vollständig repariert. Die Stimulierung und Stärkung des Immunsystems ist der Schlüssel zur Aufrechterhaltung eines gesunden Lebens. Stammzell-Qigong wird auch als Reprogrammierung der DNA bezeichnet.

- Lerninhalte:**
- Weiße und rote Blutkörperchen wieder aufbauen und erneuern
 - Produzieren sie neue Stammzellen
 - Stärken sie Ihre Immunität
 - Verbessern sie Ihre Gesundheit und Vitalität durch Selbstpflegepraktiken
 - Entwickeln sie ein Leben in Langlebigkeit und Anti-Aging
 - Erleichtern sie Ihrem Körper, sein volles Potenzial auszuschöpfen

● 5 ELEMENTE QIGONG

Dieses leicht zu verfolgende Qigong beinhaltet ein umfangreiches Spektrum an Bewegungs- und Atemarbeit, die alle inneren Organe und Weichteile aktiviert, die mit den 5 Elementen zusammenhängen. Öffnen Sie die Gelenke, entspannen Sie die Muskeln, lösen Sie Spannungen und Belastungen, die sich aus dem täglichen Leben aufbauen. Erleben Sie Möglichkeiten, Ihr Zwerchfell durch Atemarbeit zu aktivieren und die Verbindung zu Ihrem wichtigen Tan Tien für die Energiespeicherung aufzubauen. 5 Element Qigong ist perfekt für Anfänger und ideal zum Aufwärmen für Fortgeschrittene. Der beste Start in den Tag!

- Lerninhalte:**
- Beseitigen sie körperlichen und geistigen Stress, lösen Sie Verspannungen und beseitigen sie Blockaden
 - Verbessern Sie die Durchblutung, entspannen Sie Ihre Muskeln, lockern Sie Ihre Gelenke, stärken sie Ihre Sehnen
 - Gewinnen sie Flexibilität und Geschmeidigkeit in Ihrer Wirbelsäule
 - Stimulieren sie Ihr Immunsystem und entwickeln sie eine strahlende Gesundheit
 - Aktivieren sie alle inneren Organe und Meridiane, indem sie die 5 Elemente darin integrieren
 - Entwickeln sie einen einfachen Tagesablauf, um sich selbst zu tun und andere zu unterrichten

IV Die Inneren Alchemie Qigong Formen für die Inner Alchemie Qigong Instruktor Stufe II

● TAN TIEN QIGONG

Das Untere Tan Tien ist das Energiereservoir des Körpers - die Bio-Batterie. Es ist das Zentrum der Aktivierung und des Ausgleichs der Urenergien. Das Tan Tien ist ein Qi-Container und verdient aufgrund seiner wesentlichen Rolle in unserem Energiemanagement angemessene Aufmerksamkeit. Dies ist der Eckpfeiler der taoistischen Praxis. Im Tao sagt man, dass man ohne Bewusstsein und aktive Arbeit mit dem Tan Tien keine Übung hat. Lernen Sie die Kraft Ihres Tan

Tien kennen, während Sie die 11 Tierhaltungen und den Tiger- und Drachenatem in dieser erdenden, zentrierenden Qigong-Form lernen.

Lerninhalte:

- Verbinden sie sich mit Ihrem Bauch als Ihrem ersten Gehirn und verbessern Sie dessen Fähigkeit, Energie zu speichern
- Erhöhen sie die Leistung in Ihrem Perineum - und verhindern sie Energieverluste
- Entwickeln sie internen Qi-Druck und stärken sie Ihre Organe und Faszien
- Nähren sie Ihr Zentrum und verfeinern sie Ihre Energien und Emotionen
- Bereitstellung von Grundlagen und Strukturen, um auf allen Ebenen der universellen Tao-Praktiken voranzukommen

● KOSMISCHES HEILUNGS QIGONG (Budda Hände)

Diese Form, auch als Buddha-Hand bekannt, ist eine heilende Form. Es schult den Praktizierenden darin, Qi zu bewegen und zu kanalisieren. Wenn Sie diese Form lernen, spüren Sie, wie Qi in Ihren Körper und Ihre Hände gelangt, und können Qi mit Ihren Fingern projizieren. Der Schlüssel besteht darin, mit dem Universum verbunden zu sein und die Fähigkeit zu entwickeln, Ihr Bewusstsein für die Natur und über das für die Quelle Ihrer Kraft Sichtbare hinaus zu erweitern.

Lerninhalte:

Teil 1: Verbinde dich mit Himmel und Erde - dies ist sehr nützlich für die Selbstheilung. Lerne, dich dem Makrokosmos zu öffnen und die Kräfte durch sie fließen zu lassen, dies macht sie unendlich effektiver.

Teil 2: Öffnen der Bridge- und Regulator-Kanäle - hier lernt man, die 8 außergewöhnlichen Kanäle zu öffnen. Ferner lernt man, universelles Qi aufzunehmen und Qi vom Körper abzugeben, um anderen zu helfen. Welches die Essenz dieser Form ist.

Teil 3: Öffnen des Kleinen Energie-Kreislaufes. Hier erfahren Sie, wie Sie die Kanäle öffnen können sowie den Fluss darin verbessern. Man lernt die Punkte entlang der Kanäle zu öffnen was die Reservoirs von Yin und Yang in Ihrem Körper erhöht und ausgleicht. Im Rahmen dieses Prozess werden Sie viel empfindlicher für die Wahrnehmung des Qi.

Teil 4: Aktivieren Sie die Ein-Finger-Kunst und Ihren Qi-Gürtel - schließlich lernen Sie die Yin- und Yang-Kanäle der Arme sowie des Chi-Gürtels um die Taille zu aktivieren. Sie entwickeln die Beherrschung der Projektion von Energie mittels und durch die Fingern zu leiten.

● TAO YIN QIGONG

Tao Yin ist eine Reihe von Übungen, die zur Wiederherstellung der Wirbelsäule und des Psoas-Muskels beitragen und den Chi-Fluss in den Meridianen erleichtern.

Lerninhalte:

- Stärken sie die inneren Organe
- Vereinen sie die körperliche, geistige und geistige Gesundheit
- Verbessern sie die Muster der physischen Ausrichtung

- Entwickeln sie Elastizität in Ihrer Wirbelsäule und Ihrem Psoas
- Erlaube den freien Fluss von Energie / Chi / Lebenskraft
- Wurzeln in der Energie der Erde schlagen
- Bauen sie die Grundlage für eine höhere spirituelle Arbeit

● GOLDEN ELIXIR QIGONG (Fünf Finger Kung Fu)

Goldenes Elixier, auch als Nektar bekannt, ist die Quelle des Lebens. Dies ist die Mischung aus Speichel, anderen hormonellen Flüssigkeiten und äußeren Essenzen, die beim Mischen zu einem Elixier wird. Dieses Elixier ist ein wichtiger Transformator für höhere spirituelle Arbeit und hat die Kraft der Selbstheilung in sich. Das Elixier-Qigong-Üben beinhaltet Atemarbeit, das Schlucken von Speichel und Techniken der inneren Kraft mit den Fingern und Handflächen (bekannt als Fünf-Finger-Kung-Fu). Dazu gehört auch eine Übung zum Atmen der Haare - die Haare wirken als Antennen -, die in die Natur und ins Universum ausstrahlen und Energie aufnehmen.

Lerninhalte:

- Erhalten sie gesundheitliche Vorteile, wenn sie Chi und Sauerstoff mit Speichel kombinieren
- Verwandeln sie sexuelle Energie in Chi, indem sie Sexualhormone und Speichel kombinieren
- Nehmen sie die Essenz des Naturelixiers, des kosmischen Elixiers und des universellen Elixiers auf
- Ziehen sie universelles Qi und überschüssige Energie zurück in den Körper, indem sie durch Ihre Haare atmen
- Erhöhen sie die innere Kraft und stärken sie Ihre Finger
- Lagern sie das potente Elixier im Tan Tien und bauen sie Energiereserven auf