

Stärkung der Qi-Entwicklung durch Atmung, Pulsieren und Gehen

Qigong-Seminar mit Paul Cavel in Stuttgart im Oktober 2010

Ziel dieses Wochenendseminars ist es, Techniken zu vermitteln, mittels derer wir unsere innere Energie, unser Qi enorm stärken und entwickeln können. Hilfsmittel sind insbesondere:

- die Atmung, um das Nervensystem zu entspannen und von Stresswirkungen zu befreien und somit den Körper entspannter und weicher werden zu lassen,
- das sogenannte Pulsieren, welches die Entspannung der Nerven noch vertieft und das System unserer Körperflüssigkeiten einbezieht, und
- das Gehen, sei es das normale Alltagsgehen oder das spezielle BaGua „Schlammgehen“, welches unseren Blutkreislauf engagiert und den Fluss sämtlicher Körperflüssigkeiten (Blut, Lymphe etc.) intensiviert.

Wenn wir also beim Gehen die inneren Mechanismen aktivieren, erhalten wir eine hocheffiziente Methode, unsere Gesundheit und Vitalität zu stärken – sozusagen die Wirkungen des Neigung und des aeroben Trainings in einem Paket. Die Teilnehmer können wählen, ob sie das normale Alltagsgehen (Abrollen des Fußes von der Ferse zum Ballen) oder das Gehen im Kreis mit der Technik des Schlammgehens aus dem BaGua üben möchten.

BaGua Praktizierende können mit den Techniken dieses Seminars ihre Übung vertiefen und ihre BaGua-Form mit mehr Inhalt füllen. (Für interessierte BaGua Praktizierende bietet Paul am Sonntag ein Review des fünften Handwechsels an!)

Paul Cavel praktiziert die Daoistischen Künste seit 1987. Er ist Senior-Instructor des Daoistischen Meisters **Bruce Kumar Frantzis** und zeichnet sich durch seinen präzisen und für jeden Teilnehmer, gleich auf welcher Stufe, gewinnbringenden und überzeugenden Unterrichtsstil aus. Unterrichtssprache ist **Englisch**.

Termin: **Samstag, 23.10. bis Sonntag, 24.10.2010**
Ort: **'s Bädle, Naturheilverein Zuffenhausen – Schlotwiese
Hirschsprungallee 12, Stuttgart/Zuffenhausen
(Anfahrt über Schwieberdinger Str. und Marconistr., Freibad ist ausgeschildert)**
Zeiten: **Samstag 10:00 – 13:00 h und 15:00 – 18:00 h
Sonntag 10:00 – 13:00 h und 15:00 – 17:00 h**
Kursgebühr: **EURO 185,- bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis 23. September
EURO 215,- bei späterer Anmeldung**

Der Kursplatz ist nur bei Zahlung einer Anmeldegebühr von EURO 50,- reserviert; diese wird bei Zahlung der Kursgebühr angerechnet. Die volle Kursgebühr bitte bei Kursbeginn in bar mitbringen. Anzahlungen mit Scheck werden zurückgegeben. Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

Die Anmeldung ist möglich – wie bisher – per Post bei Michael Mettner oder elektronisch (Paypal oder Banküberweisung) über die Homepage von Paul: www.relaxationmeditation.co.uk

**Veranstalter: Paul Cavel, Kerzoze, 22110 Mellionnec, France, Tel. 0033-296-242468
Weitere Infos: Dr. Michael Mettner, Tel. 07141-58637 (AB) oder Homepage von Paul (s.o.)**

Wichtiger Hinweis: Für zukünftige Infos per Email bitte meine Absenderadresse qigong@drmettner.de freischalten! (Sendungen mit großem Verteiler werden bei manchen Servern sonst ausgefiltert!)

Anmeldung für Seminar mit Paul Cavel „Stärkung der Qi-Entwicklung“ im Oktober 2010
Senden an **Dr. Michael Mettner, Waliser Str. 4/1, 71640 Ludwigsburg**

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

Tel.: _____ geb. am : _____

E-Mail-Adresse: _____ (siehe Hinweis oben zu Email-Sendungen)

Hiermit melde ich mich verbindlich zu obigem Seminar an.

Zur Reservierung eines Kursplatzes habe ich EURO 50,- per Scheck/in bar beigelegt.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____