

„Seide ziehen“ in TaiJi und in den TaiJi Kreisenden Händen – Erzeuge unglaublich leichtes, jedoch kraftvolles Qi Qigong-Seminar mit Paul Cavel in Stuttgart im Februar 2012

Dieser Kurs ist die Fortführung des Kurses im Oktober 2011 über Feuer + Wasser im „Götter“ Qigong. Jeder ist willkommen. Paul wird auch die Choreographie lehren; daher ist keine Vorerfahrung erforderlich.

Die spezifische weiche Art der Energieentwicklung des „Seide ziehen“ ist charakteristisch für TaiJi und darüber hinaus förderlich für alle Praktizierenden der Inneren Künste. Seide ziehen kann nur durch sehr weiche Körperbewegungen entwickelt werden; umgekehrt wird der Körper durch die Entwicklung der Qualität des Seide ziehens immer geschmeidiger. Folgende Effekte lassen sich erzielen:

- Entspannung und Beruhigung des Nervensystems durch Auflösen der tiefen, langjährigen Spannungen..
- Generieren von reichlich nährender Yin-Energie.
- Verstärkung der Blutzirkulation und der Bewegung der interzellularen Flüssigkeit.
- Ankurbeln des Immunsystems.
- Verbessern von Gesundheit und Vitalität auf allen Ebenen.
- Beruhigung des Geistes und Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit.

Alle Teilnehmer/innen werden die grundlegenden Techniken des Seide ziehens mit Hilfe der sanften, sich wiederholenden Bewegungen der TaiJi Kreisenden Hände lernen.

Danach wird sich die Teilnehmergruppe aufspalten in:

- **Gruppe 1:** diejenigen, die eine **TaiJi Form praktizieren**. Sie werden spezifische Methoden lernen, um das Seide ziehen in ihrer Form zu vertiefen, damit ihre Form gewaltig zu verbessern und wirklich mit dem Qi zu arbeiten. (Voraussetzung ist hier die Kenntnis der jeweiligen Form.)
- **Gruppe 2:** diejenigen, die keine TaiJi Form praktizieren. Sie werden lernen, wie sie die Technik des Seide ziehens in den TaiJi Kreisenden Händen sowohl in der Tiefe als auch im Bewegungsumfang erweitern können. In dieser Gruppe werden **Qigong und Bagua Praktizierende** Methoden lernen, wie sie unglaublich weiche aber kraftvolle Energie erzeugen können, die später genutzt werden kann, um die Yin-Aspekte der von ihnen gewählten Kunst entwickeln zu können.

Paul Cavel praktiziert die Daoistischen Künste seit 1987. Er ist Senior-Instructor des Daoistischen Meisters **Bruce 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, 18.02. bis Sonntag, 19.02.2012**
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 195,-**

Die volle Kursgebühr bitte bei Kursbeginn in bar mitbringen.

Anmeldung bitte – wie bisher – per Post oder Email (qigong@drmettner.de) bei Michael Mettner.

Weitere Infos auf der Homepage von Paul: www.relaxationmeditation.co.uk oder

per Email oder telefonisch von Michael Mettner, Tel. 07141-58637 (AB).

Veranstalter: Paul Cavel, London, UK

Anmeldung für Seminar mit Paul Cavel „Seide ziehen“ im Februar 2012

Senden an **Dr. Michael Mettner, Waliser Str. 4/1, 71640 Ludwigsburg**

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

Tel.: _____ geb. am : _____

E-Mail-Adresse: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zu obigem Seminar an.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____