

JING-QI PRAXIS

Der Weg zur inneren Kraft

Kultivierung der eigenen Lebensenergie

Ein Ja zur Selbstermächtigung und zum Leben



KRAFTVOLL | LIEBEND | GÜTIG

NEUES FUNDAMENT

Möchtest Du Deine Lebensenergie
auf ein neues Fundament stellen um ...

- ☛ Deine Vitalität und Selbstheilungskräfte zu steigern,
- ☛ Deine Stressresilienz zu erhöhen,
- ☛ Veränderungen im Leben bejahend zu begrüßen,
- ☛ gestärkt auf Herausforderungen zuzugehen,
- ☛ Dir wahrhaftig zu begegnen oder
- ☛ bist Du in Heilberufen tätig und möchtest ein energetisches Fundament kultivieren, das Dir eine gute Eigenregulation ermöglicht und zugleich ein stiller Liebesdienst für Deine Klienten ist?

TRADITION

Zusammenkommen von Leere & Form

EMEI SHAN WU XING

Alte ehrwürdige Traditionen wurden oftmals nach dem Ort des Entstehens benannt. EMEI SHAN ist ein Bergmassiv, was in Sichuan, im Grenzgebiet China zu Tibet liegt.

WU

Die Leere

XING

Die Form

Zwischen dem 10. und 12. Jahrhundert trafen sich Meister*innen aus Wudang und Shaolin auf EMEI SHAN zum Praktizieren und Austauschen ihrer Künste. Daraus entstand die Praxis JING-QI, um den Menschen etwas zu schenken, womit sie ihre Lebensenergie auf eine Basis stellen können, die es vermag, destruktive Energie in etwas lebensförderliches umzuwandeln.

Der Sinn dieser Lebensenergiekultivierung besteht darin, den Menschen davon zu befreien, sich als ein von den Umständen bedrohtes Wesen zu empfinden.

DREI JUWELEN

Was ist Lebensenergiekultivierung?

KULTIVIERUNG

Das Gute vermehren

LEBENSENERGIE

In den taoistischen Künsten gibt es eine differenzierte Sichtweise für Lebensenergie, die unter dem Begriff der DREI JUWELEN bekannt ist.

JING – QI – SHEN

Diese drei Ebenen sind ein Kontinuum von Energie mit unterschiedlichen Dichtegraden. Es besteht die Möglichkeit darin einen freien organischen Fluss zu erreichen, indem sich die Energien durchdringen, ergänzen und vervollständigen.

„Wird der Mensch sonnengleich,
so offenbart die Natur all ihre Geheimnisse.
Was das Denken nicht erfassen
kann, erkennt das Herz, das der Sonne gleicht.“

Taoistisches Sprichwort

INHALTE

Bewegungselemente als Praxis

JING-QI PRAXIS

Das Herzstück zur Stärkung und Vermehrung von JING und QI

GOLDEN BELL PRAXIS

Aufbau von schützendem QI zur Steigerung der körperlichen Resilienz

GOLDEN HAND / ARM PRAXIS

Stärkung der Regenerationsfähigkeit und Reinigung von Organen, energetisch kraftvolle Hände für ein bewussteres Begreifen und erschließen von tieferen Erkenntnissen

SANFTE YIN-BETONTE PRAKTIKEN

Zur Harmonisierung und zum Ausgleichen von QI

Atemtechniken

Achtsamkeits-Wahrnehmungsschulung

MEDITATION

In die Stille finden und wahrnehmen, was ist

PARTNERÜBUNGEN

Mit und ohne Musik

Energiepsychologische Praktiken

Mentalen Stressmustern begegnen

Barbara Krohn

Lebensforscherin mit Herz



Mein Bestreben ist es,
dass der Mensch wieder frei und selbstbestimmt wird,
indem er Möglichkeiten kennenlernt,
mit denen er eigenverantwortlich seine innere Kraft stärken kann.



www.leben-erwacht.de
0157 34990575 | info@leben-erwacht.de
Paulihof 4a | 24837 Schleswig