

# LEBENSGRUNDLAGEN

für KÖRPER und GEIST

**KOSTENLOS Schnuppern am 02. + 09. Oktober um 18.00 Uhr**

Wenn man daran interessiert ist einen Einblick in eine Welt zu bekommen, die den Naturgesetzen folgt und den Menschen wieder dort einfügt wo sein Platz ist, dann wird man in diesem Kurs anwendungstaugliche Antworten finden. Man lernt naturgegebene Grundkräfte, wie die Schwerkraft, als helfendes Werkzeug zu nutzen, um sich körperlich und geistig mit mehr Qualität und Leichtigkeit durch das Leben zu bewegen.

Als Basis wird uns die Jahrtausende alte Lehre des „**TRADITIONELLEN QIGONG**“ dienlich sein, welche dem Daoismus entspringt und somit zum reichhaltigen Erfahrungsschatz der Chinesischen Kampfkunst zählt. Zusätzlich werden wir uns über die sogenannten **GRUNDÜBUNGEN** folgende Schwerpunkte erarbeiten:

- **Ausscheiden** von Altem und Verbrauchtem.
- **Aufnehmen** von Neuem und Reinem.
- **Harmonisieren** der Lebensenergie „Qi“ in Körper und Geist.

Dies befähigt uns störenden **Gedanken** und überbordenden **Emotionen** (Angst, Aggression, Begierde, Sorge und Trauer) den Wind aus den Segeln zu nehmen. Das Ausgeschiedene wird durch die Aufnahme von reiner und belebter Energie ersetzt. Die Harmonisierungsübungen machen es möglich, einen aufgewühlten Organismus insgesamt zu regulieren.

## Körper, Energie und Geist werden geklärt!

Im gesamten Unterricht wird NICHT mit dem Hilfsmittel der Vorstellungskraft oder einem unnötigen Hineinhorchen gearbeitet. Wir werden lernen mit klarer und offener Konzentration zu TUN!

**Daraus kann sich das LEBEN ungehindert und aktiv entwickeln ☺!**

## Kursleitung: Stefan THEMESSEL, BSc

### LEHRER für CHINESISCHE KAMPFKUNST.

Arbeitet auf Basis der **TRADITIONELL CHINESISCHEN MEDIZIN** (TCM), der AURIKULO-Medizin, der ALEXANDER-Technik und SHIATSU → Praxis in der Gemeinde SEEBODEN.

Lernt und assistiert seit nahezu zwei Dekaden bei Shifu Oswald ELLEBERGER → Meister für Chinesische Kampfkunst und Daoistischer Meditation.

- Kursort:** Volksschule Treffling, 9871 Seeboden  
Turnsaal (parken beim Tennisplatz)
- Kursstart:** 02. Oktober 2024 um 18.00 Uhr (bis 29. 01.2025)
- Zeit:** mittwochs von 18.00 - 20.00 Uhr;
- Kosten:** € 220,- für 15 Einheiten á 2 h; Ermäßigung für Schüler, Studenten und Arbeitslose
- Kleidung:** bequeme Kleidung, Hallen-Turnschuhe!



**Kontakt:**

**0650 / 61 872 38**

**[stefan@da0sein.com](mailto:stefan@da0sein.com)**