



Einzel Sitzungen

Holotropes Atmen unterstützt durch Körperarbeit, Bioenergetik und Qi Gong, dient der unmittelbaren Bewältigung von seelischen Krisen und den damit verbundenen körperlichen Beschwerden. Ziel ist es, durch die intensive Zufuhr von Atemenergie prägende und traumatische Erfahrungen der persönlichen Entwicklung und die damit verbundene Atembegrenzung aufzulösen.

Chakra-Atmen verbindet Atemtechniken der Sufis und Schamanen mit den Erkenntnissen der humanistischen und spirituellen Psychotherapie, der Lehre von den Körpertypen und Charakterstrukturen und ihr Bezug zu den Chakren, den Energiezentren des Menschen, und der Biophysik.

Qi Gong Atemarbeit *Atmen über die 3 Dan Tian* und der *Kleine Himmelskreislauf* sind sanfte Atemübungen des Qi Gong auf der feinstofflichen Ebene. Sie dient der Öffnung der drei wichtigsten Qi-Sammel- und Transformationszentren, sowie der beiden Zentralmeridiane, über die das gesamte Meridiansystem aktiviert wird. Unterstützend kommen Übungen des *Medizinische Qi Gong* zum Einsatz.

Qi Gong Massage ist eine Gelenklockerungs- und Tiefenentspannungsmassage. Blockierungen im Bereich der Gelenke, des Beckens, des Nackens und des Gesichtes werden sanft gelöst mit dem Ziel, die Meridiane wieder durchlässig zu machen und den Qi-Fluß zu stimulieren.



Julius Ebner

Seit 1982 Studium und Praxis von Buddhismus, Meditation und Yantra Yoga, seit 1988 Qi Gong, Körper- und Atemarbeit, seit 1996 Tai Ji Quan.

1994-96 Ausbildung in Medizinischem Qi Gong bei Meister Qing Shan Liu mit zertifiziertem Abschluß.

Seit 1994 als Leiter im eigenen Projekt Dao Qi Gong München tätig, und als Dozent in anderen Projekten: Qi Gong am Zentrum für Naturheilkunde, Qi Gong für Reiter, Live your Senses; zuletzt mit der Tänzerin Erna Fröhlich: Tai Ji Quan & Raqs Sharqi.

Sein vornehmliches Anliegen beim Unterrichten von Atem, Qi Gong und Tai Ji Quan ist die Entfaltung von Entspannung des Körpers, Gelöstheit des Atems und Gelassenheit des Geistes, und vor allem deren Integration in den Alltag.

TAI JI QUAN



QI GONG

DAO QI GONG MÜNCHEN

Franzstraße 5 · Münchner Freiheit

Julius Ebner

Lehrer für Atem · Qi Gong · Tai Ji Quan

Claude Lorrain Straße 9
81543 München
Telefon 089 - 65 03 01

www.daoqigong.de

www.taijido.de

Email jul@daoqigong.de

Tai Ji Quan



Tai Ji bezeichnet das Urprinzip der zyklischen Wandlung von Yin und Yang, Tag und Nacht, Werden und Vergehen.

Quan bedeutet Faust, im weiteren Sinne Kampfkunst.

Tai Ji Quan ist eine Bewegungs- und Kampfkunst aus China. Ziel ist es, das Starke und Harte durch das Sanfte und Weiche zu überwinden. Der kämpferische Aspekt, *Wu Shu*, wird verbunden mit der inneren Kraft, *Qi Gong*.

Weiche, fließende Bewegungen voller Ausdruck und Schönheit aktivieren und harmonisieren das Qi, den Fluß der Lebensenergie. Auf schonende Weise werden die Elastizität von Sehnen und Muskeln, die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule trainiert. Da die innere Kraft anstelle von Muskelkraft gefördert wird, ist Tai Ji Quan für jung und alt gleichermaßen geeignet. Durch seine essentielle Philosophie kann es als Meditation und als Lebensweg beschritten werden, genauso gut aber auch als Hobby ausgeübt werden.

Der Chen Stil ist die ursprüngliche, älteste und authentische Form des Tai Ji Quan. Er zeichnet sich durch ausgeprägte Kreis- und Spiralbewegungen aus, sowie durch den plötzlichen Wechsel von weichen zu explosiven Bewegungen.

www.taijido.de >> umfassende Info im Internet

Qi Gong



Qi Gong ist die Basis der jahrtausendealten Traditionellen Chinesischen Medizin, die den Menschen von jeher ganzheitlich betrachtet. Das Erhalten und Pflegen der Gesundheit durch Qi Gong, Gelassenheit und Lebensfreude, das *Innere Lächeln*, haben dabei höchsten Stellenwert.

Bewegtes Qi Gong Einfache Körperübungen, die jeder erlernen kann, verbinden harmonische Bewegungsabläufe und Visualisation mit dem Fließen des Atems.

Stilles Qi Gong Das Entspannen des Körpers in äußerer Ruhe, die Kraft der Visualisation verbunden mit Atem- und Qi-Führung, erschließt den inneren Raum der Stille.

Die 18 Figuren der Harmonie sind Basisübungen des Qi Gong. Sie führen zu innerer und äußerer Ausgeglichenheit, zur Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit und Vorbeugung gegen Erkrankungen und ihrer Heilung. Sie bilden eine ideale Grundlage für *Stilles Qi Gong*, für Übungen des *Medizinischen Qi Gong* und für *Tai Ji Quan*.

In allen Kursen erarbeiten wir weitere Basis Qi Gong Übungen: Dehn- und Streckübungen; grundlegende Übungen zum Spüren, Leiten und Sammeln des Qi; Atem- und Visualisationsübungen.

www.daoqigong.de >> umfassende Info im Internet

Duft Qi Gong



Duft Qi Gong gegen Heuschnupfen

Duft Qi Gong Stufe I ist überaus wirksam gegen Heuschnupfen! Wichtig für den Heilungserfolg ist konsequentes Üben, das heißt 1-3 mal täglich ca. 15 min. Man muss mindestens 1 Monat vor der persönlichen Heuschnupfenzeit beginnen, am besten bereits am Ende des Vorjahres!

Duft Qi Gong Stufe I dient der Entgiftung und Reinigung, das heißt dem Ableiten von verbrauchtem, negativen, kranken Qi. Es wirkt vor allem auf das Herz- und Lungensystem, auf das gesamte Nervensystem, die Sinnesorgane und das Gehirn, auf die Haut und Muskulatur, die Knochen und Gelenke.

Duft Qi Gong Stufe II dient dem Sammeln und Akkumulieren von frischem, positiven, reinen Qi. Es wirkt hauptsächlich auf die inneren Organe unterhalb des Zwerchfells, das heißt auf Magen, Darm, Leber, Milz, Galle, Niere, Blase, Genitalien.

Medizinisches Qi Gong dient der Prävention und Behandlung akuter wie chronischer Krankheitsbilder im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin. Spezielle Qi-regulierende Übungen, Gehübungen und Massagen dienen dem Qi-Ausgleich, um ein bestehendes Qi-Defizit bzw. eine Qi-Stauung aufzulösen.

www.heuschnupfen.daoqigong.de >> Info im Internet