

Drachengigong Ulrike Heun

Qigong - Taiji
Kundalini und Tibetisches Yoga
Qi-Revitalisierung und Massagen
Tibetische Mantren uvm.

**Im Drachenstudio:
Entspannung in kleinen Gruppen
oder Privatterminen mit Wohlfühlatmosphäre**

Mit dem **10 Jubiläumsjahr** lädt Ulrike Heun in **neue, größere, schönere, ruhigere und hellere Räume** ein. Das **neue Drachenstudio** liegt am Waldrand zwischen **Darmstadt und Griesheim** in unmittelbarer Nähe der Autobahnausfahrt und der **Straßenbahnhaltestelle**. Eine **Outdoor-Parkanlage** mit großen alten Bäumen lädt zur Praxis an der frischen Luft ein.

Die Seminarleiterin Ulrike Heun:

Ich lebe Qigong mit Leib und Seele. Durch meine hauptberufliche Unterrichtserfahrung schöpfe ich aus einem großen Erfahrungsreichtum. Ich weiß wie Übungen an den persönlichen Zustand angepasst werden können, ohne dass die Qualität der Figuren verloren gehen. 5 Jahre lernte ich im Zen-Kloster buddhistische Achtsamkeit und Philosophie bei Thich Thien Son. Als hauptberufliche Qigong-Lehrerin gilt für mich: Leben ist Lernen und zu Teilen die pure Freude. Durch die ISZS (Internationale Sheng Zhen Society) wurde ich von Großmeister Li Junfeng persönlich ausgebildet und ermächtigt Sheng Zhen zu unterrichten. Meister Li sagte mir nach meinem ersten Seminar bei ihm: „Du bist eine außergewöhnliche Qigong-Lehrerin!“

Aroma-Öl-Massage

mit Qi-Revitalisierung für den Rücken oder Ganzkörper:
60,- € / 60 Minuten



Kirschblütenqigong Tage

im Kloster Klausen an der Mosel

16. bis 19.07.2017

Bewusstwerdung und Energievorrat anlegen

KIRSCHBLÜTENQIGONG:

alte, traditionelle Figuren aus buddhistischen, taoistischen und Shaolin-Klöstern. Erfahre die Kunst der Langsamkeit und tiefe Ruhe in der Kraft.

Im Weingut an der Mosel liegt das ehemalige Kloster der Dominikanerinnen. Ruhe und Wahrhaftigkeit schenkt dieser Kraftort und Pilgerstätte. Die alte Kapelle im Kloster sowie der Abtsgarten im Freien werden uns einen unvergesslichen Rahmen für unsere Qigong-Praxis geben.

Beitrag 190,- €

Frühbucherpreis bis 30.06.2017 **165,- €**
zzgl. **ÜN und VP 50 €** / Person und Nacht



Buddhas Weg
Kloster und Seminarhaus (Odenwald)
TCM Zentrum-Meditation-Seminare-Retreats

Sheng Zhen Qigong Tage

zur Öffnung des Herzens

im Kloster Buddhas Weg im Odenwald

Heaven Nature Gong schenkt Dir die Kraft über Dich hinauszuwachsen! Erlebe überquellende Herzensfreude!

07. bis 09.08.2017 Seminarbeitrag 260,- €

Frühbucherpreis bis 15.07.2017 **240,- €**

Kloster Buddhas Weg: Eine außergewöhnliche Atmosphäre im Herzen des Odenwalds. Im Rahmen der Qigong-Tage im Kloster bist Du eingeladen an der Morgenmeditation mit den Nonnen und Mönchen teilzunehmen. Verpflegung und Übernachtung bitte im Kloster direkt buchen. www.buddhasweg.eu

QIGONG

• TAIJI • YOGA •

Programm ab Juni 2017



Drachengigong



Ulrike Heun
Hauptberufliche
Qigong-Lehrerin
und Yogini

Drachenstudio · Otto-Hesse-Str. 19 · Peka-Park T5
64293 Darmstadt / Siedlung Tann
Mobil 0177 4932557 · www.drachengigong.de



– Sheng Zhen –

Qigong der bedingungslosen Liebe

Ein außergewöhnlicher Qigong-Stil: ganzheitlich, medizinisch, balanciert Emotionen und lädt Dich in überquellende Herzensfreude ein. Ulrike ist zertifiziert und ausgebildet durch Großmeister Li Junfeng (ehemaliger Kung-Fu Nationaltrainer Chinas)


Drachensstudio · WOHLFÜHLATMOSPHERE auf 100 qm · Mobil 0177 4932557 · ulrike@drachengqigong.de


Kurse

im Drachensstudio und Outdoor

DIENSTAGS 27.06. – 01.08.2017 (ohne 18.07.)


16:30-17:30 Tibetisches Yoga

18:00-19:00 Heilungsqigong I 
in Stehender Variante


19:30-21:00 Taiji Origins – Focus Teil 3 

MITTWOCHS 28.06. – 02.08.2017 (ohne 19.07.)


10:30-11:30 Listening to the Heart 

16:30-17:30 Heilungsqigong II 

18:00-19:30 Qigong der Freude 
+ Duft Qigong

20:00-21:30 Schwimmender Drache 

DONNERSTAGS 13.07. – 10.08..2017

18:30-20:00 Kundalini Yoga 

20:15-21:15 Wirbelsäulenqigong

Bei schönem Wetter üben wir im Peka-Park Outdoor auf grüner Wiese in Licht und Schatten!

Kursbeitrag über 5 Wochen, 60 Min. 50 €

Kursbeitrag über 5 Wochen, 90 Min. 70 €

Einzeltermine nach Absprache mit 15% Aufschlag

QIGONG mit bemerkenswerten Heilerfolgen

war und ist das Gesundheitssystem in China zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung bei Krankheiten in SELBSTverantwortung. Wegen der leichten Erlernbarkeit und hohen Effizienz finden sich immer mehr Übende weltweit. Durch einfache, gesundheitsfördernde Bewegungen öffnen sich die Energiebahnen, Blockaden werden aufgelöst und die Körperfunktionen und das Wohlbefinden verbessern sich spürbar.

Qigong im Park

Fasanerie, Groß-Gerau: 03.06. – 06.08.2017

ohne Anmeldung - bei Regen leider nicht

SAMSTAGS 9:00-9:45 und **SONNTAGS** 10:00-10:45 Uhr

Erlebnisstunde je 5,- €

Erlebnisstunden / Schnupperstunden

im Drachensstudio, Otto-Hesse-Straße 19
64293 Darmstadt / Siedlung Tann

FREITAGS 16.06.2017 **9,- €**

18:00-19:00 Daoyin Taiji Qigong – Med. Übungen

SAMSTAGS 01.07.2017 **15,- €**

10:30-12:00 Active Meditation von Osho:
No Dimension

Heilungsqigong-Erlebnis

im Seniorenzentrum am Kastell, Groß-Gerau:

jeden **DONNERSTAG** 9:15-10:00  

im Seniorenzentrum Kursana, Griesheim:

ab 11.05.2017 jeden **DONNERSTAG** 10:30-11:15

ohne Anmeldung Non-Profit-Stunde **5,- €**

Klangschalenmeditation

in der Gruppe, im Drachensstudio, Otto-Hesse-Str. 19
64293 Darmstadt / Siedlung Tann (bitte anmelden)

FREITAG 16.06.2017 19:30 – 20:30 Uhr

19,- € / 60 Min. für Kursteilnehmer **15,- €**

Heilungsqigong

Große, fließende Bewegungen voller Leichtigkeit und Lebensfreude für Gesundheit und Wohlbefinden.

Listening to the Heart

Es öffnet wie kein Anderes den Schultergürtel und beruhigt so Atmung und Herz. Dieses meditative, sitzende Qigong mit wunderschönen Kontemplationen ist Balsam für die Seele.

Taiji Origins - Focus auf Part III

Urgewaltig. Finde ein Energiegleichgewicht bis tief in die Zellebene hinein.

Duft Qigong

Sanfte, leichte Form für Entgiftung und Entspannung.

Qigong der Freude like Zumba! Die moderne Variante des Duft Qigongs ist unterlegt mit dynamischer Musik und hilft noch mehr Giftstoffe auszuleiten. Fun pur!

Schwimmender Drache

Berühmtes Qigong für Beweglichkeit der Wirbelsäule. Lebendiges Qigong zur Stärkung der Nierenkraft, entgiftend und schöne Haut. Anregung von Libido und Hormonproduktion. Sorgt für guten Schlaf.

Wirbelsäulenqigong

Dieses Qigongssystem wurde von China Sports Bureau als die effektivste, der als heilbringend anerkannten Qigong-Formen ausgewiesen. Verbindung von Meditation und Bewegung bewirken tiefe Entspannung, ein neues Körperbewusstsein und Ausgeglichenheit. Eine wahre Wohltat für den Rücken und ein perfekter Ausgleich zu unserem vielen Sitzen. Die Rücken- und Wirbelsäulenmuskulatur wird gedehnt und gestärkt und dadurch Fehlhaltungen vermindert oder sogar aufgelöst.

Tibetisches Yoga - Grundübungen

Sanft, leicht und fließend. Ganzheitliche und regulative Wirkung auf Körper und Geist. Erlebe ein völlig anderes Yoga! Entspannung auf allen Ebenen.

Kundalini Yoga

Dynamisches und kraftvolles Yoga für alle und jeden. Happy. Healthy. Holy: 3HO. Gesundheit, Beweglichkeit, Selbstwahrnehmung und Sinne erweitern und stabilisieren.



= sportlich und feurig, kraftvoll und elegant

weitere Termine online oder in der Drachennewsletter