



PUNKT BALANCE
Fitness- und Gesundheitsmanagement

Sören Philipzik (Sportlehrer und Sporttherapeut)
Anerkannter Qigong Lehrer und Ausbilder (DDQT & BVTQ)
Mobil 0177 / 5432 329
www.qigong-ist-leben.de email: soeren-qigong@outlook.de

Drachen Seminare im Jahr des Holz Drachen 2024

„Weich wie Wasser und vital wie ein Drache“

Durch die Übungen des Wassers haben wir gelernt das Qi im Körper zu bewegen und den freien Energiefluss wiederherzustellen. Das ist eine sogenannte Schlüsselfähigkeit. „Die Geheimen Übungen des **Schlüsselzeichen Drache**“, erschließen uns durch innere wie äußere Imitation der Bewegungen des Drachen die Kultivierung unserer Inneren Drachenkräfte.

Blauer Drache: 28.4 – 1.5.24 SO 14:00 – MI Mittag; 300 € (22 h)

„Der blaue Drache schlägt mit dem Schwanz“: Der blaue Drache gehört zur Wandlungsphase Wasser und wird deshalb auch als Wasser-Drache (Shui Long) bezeichnet. Auf körperlicher Ebene werden die Nieren und damit unsere Konstitution und Vitalität gestärkt. Durch die Übungen wird körperliche Kraft und Widerstandsfähigkeit aufgebaut. Besonders wird auch der Bereich des unteren Rückens gelöst und gleichzeitig gekräftigt.

Grüner Drache: 1. - 6.09.24 **Drachenwoche** 360 € (33 h)

„Der Grüne Drache versteckt sich in der Erde“: Der grüne Drache gehört zur Wandlungsphase Holz und wird deshalb auch als Holz-Drache (Mu Long) bezeichnet. Die Übungen des grünen Drachens helfen dabei, uns von im Körper gespeicherter Traumata zu befreien. Auf körperlicher Ebene wird die Leber gereinigt und vitalisiert. Der Körper wird durch die Bewegungen gestreckt und gedehnt und das Bindegewebe geschmeidig gemacht. Auf energetischer Ebene wird die Verbindung zur Natur (wieder)aufgebaut und der Austausch mit ihr entwickelt. Unser Organismus regeneriert sich und neues Wachstum auf allen Ebenen unseres Seins wird möglich.

Goldener Drache windet sich um den Körper im Herbst (300 €)
(Termin und Ort in Planung); alle Drachen Seminare zusammen kosten 900 €

Seminarzeiten: 14 Uhr am Anreisetag und bis Mittagessen am Abreisetag;
Unterkunft und Verpflegung sind direkt im Kloster zum Sonderpreis selbst zu buchen,
Seminaranmeldung bei Sören, ÜN mit VP im DZ ab ca. 65,- €;

Tel. 07371 / 931230 ; www.kloster-heiligkreuztal.de

Dozent & Anmeldung:

Sören Philipzik, Sportlehrer, Sport- & TCM Therapeut, Qigong Lehrer & Ausbilder (30 Jahre Erfahrung in Qigong, Taiji und Inneren Kampfkünsten)
Beide Seminare zusammen nur 630 €; bei Buchung und Bezahlung bis 1.5.24
Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung als Anerkannte Fortbildung
Überweisung an ING DiBa IBAN DE71500105175401422189



Sören Philipzik (Sportlehrer und Sporttherapeut)
Anerkannter Qigong Lehrer und Ausbilder (DDQT & BVTQ)
Mobil 0177 / 5432 329
www.qigong-ist-leben.de email: soeren-qigong@outlook.de

PUNKT BALANCE
Fitness- und Gesundheitsmanagement

