



Zweig Energie Meditation	
Modul 1 Basis Energie Selbst Management	
Beschrieb 	<p>Was ist Energie und wie mobilisiere ich diese qualitativ und quantitativ? Sich Energien gewahr und bewusst zu sein ist eine geistige Kompetenz, welche nicht nur unser Wohlbefinden verbessert, sondern uns auch sensitiver gegenüber uns selbst und anderen macht. Fähig zu sein unsere Aufmerksamkeit und unseren Fokus auf unsere Energien zu richten ist ein starkes Mentaltraining. Wir entwickeln dabei die Fähigkeit Energie gezielt zu führen, transformieren und diese in unserem Energiesystem zirkulieren zu lassen. Dies bewirkt tief in uns ein energetisches Ganzheitsgefühl, im Fluss zu sein sowie eine innere Verbundenheit mit sich selbst und der Umwelt. Wir errichten damit ein solides Fundament für nachhaltige 4-Dimensionale Gesundheit und die flowjoy® Lebensstilqualität.</p>
Inhalt	Befähigung zu einem Energie-Selbst-Management, welches uns ermöglicht in unserem 24h Alltag jederzeit über einen qualitativ hochstehenden sowie quantitativ ausreichenden und ausgeglichenen Energiehaushalt zu verfügen.
Lernziele	Learn energy warm up
	Inneres Lächeln: Eines der einfachsten und wirkungsvollsten Heilungstechniken. Die Kraft des inneren Lächelns aktiviert die Entspannungsreaktion im parasympathischen Nervensystem. Verwandelt die negativen Emotionen und fördert die positiven Emotionen.
	6 Heilende Laute: Jedes Organ speichert einen Teil der Urkraft und negativer und positiver Emotionen. Mit dem speziellen Klang für jedes der Organe, der speziellen Heifarbe, positiver Emotion und besonderer Position für jeden Klang - sie helfen, die ausgeglichene Gesundheit wiederherzustellen und unterstützen die Verbindung zur Urkraft.
	Kleiner Energiekreislauf: Das Öffnen des Chi-Flusses in den Energiebahnen wird helfen, mehr ursprüngliche Kraft aus der Erde und aus dem Universum anzuziehen und zu integrieren.
	Eisenhemd Strukturübungen dienen dazu, die innere Knochenstruktur sowie das Sehnen- und Muskelsystem so auszurichten, dass es ein starkes Fundament bildet. Wenn das Fundament als Einheit funktioniert wenden wir in unseren alltäglichen Bewegungen ein minimum an Energie auf und erreichen aber gleichzeitig eine maximale Handlungseffizienz. Arbeitet zielgerichtet darauf in der vertikalen Linie zwischen Himmel und Erde so ausgerichtet zu sein, dass die elektromagnetische Kraft, welche alle unsere Zellen auflädt, ungehindert von der Erde durch den Körper hochfließen kann und dadurch alle unsere Körpersystem (Muskeln, Organe, Sehnen usw.) optimal mit Energie versorgen kann. Unsere Knochenstruktur so auszurichten ist die effektivste Art uns Energie von hoher Qualität zuzuführen und mühelos durch den Alltag fließen zu können.
	Mobilisierung, Aktivierung und Führung von Energie
	Entwicklung der inneren Verbundenheit
	Energetische Selbstmassage
Vorbedingungen	keine
Methodik	Theorie, Praxis, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen sowie Gruppendialog.
Empfehlungen	Zur Vorbereitung empfehlen wir folgende Bücher von Mantak Chia zu studieren: Erwecken der Ur-Kraft und Stress in Vitalkraft umwandeln
Datum	https://www.universal-healing-tao.ch/de/kalender
Sprachen	Deutsch, Französisch, Englisch
Dauer	1 oder 2 Tage
Zeit	09.30 -13.00 / 14.00 -17.00
Ort	Schweiz in Bern und Lausanne
Seminarleiter	Senior Instruktor Rentao Ravasio



Zweig	Energie Meditation
Modul 2	Eisenhemd Chi Kung I - 5 Postures
Beschrieb	 <p>Eisenhemd Chi Kung dient dazu, die innere Knochenstruktur sowie das Sehnen- und Muskelsystem so auszurichten, dass es ein starkes Fundament bildet. Wenn das Fundament als Einheit funktioniert wenden wir in unseren alltäglichen Bewegungen ein minimum an Energie auf und erreichen aber gleichzeitig eine maximale Handlungseffizienz. Arbeitet zielgerichtet darauf in der vertikalen Linie zwischen Himmel und Erde so ausgerichtet zu sein, dass die elektromagnetische Kraft, welche alle unsere Zellen auflädt, ungehindert von der Erde durch den Körper hochfließen kann und dadurch alle unsere Körpersystem (Muskeln, Organe, Sehnen usw.) optimal mit Energie versorgen kann. Unsere Knochenstruktur so auszurichten ist die effektivste Art uns Energie von hoher Qualität zuzuführen und mühelos durch den Alltag fließen zu können. Dieses Modul beinhaltet auch Tao Yin Übungen zum Ausgleich von Ungleichgewichten in den Sehnen, in der Wirbelsäule und dem Muskel System.</p>
Inhalt	Eine starke, verbundene und geerdete innere Struktur erschaffen, wo Knochen, Sehnen und Muskeln zusammen eine Einheitskraft bilden, womit wir optimale Gesundheit und Wohlbefinden kreieren.
Lernziele	<p>Set von 5 Eisenhemd Positionen verinnerlichen</p> <p>Kraftvolle Atmungsmethoden</p> <p>6 Heilenden Laute</p> <p>Kleinen Energiekreislauf beherrschen</p> <p>Energie wiederverwenden, transformieren und zirkulieren lassen</p> <p>Abgrenzen können, Bodenhaftung bewahren und offen bleiben können dazu</p> <p>Körpersysteme in eine leistungsfähige Einheit zu vereinen</p> <p>Ganze Knochenstruktur als Einheit in Boden zu verwurzeln</p>
Vorbedingungen	Keine (Eine Teilnahme in Modul 1 wird als Grundlage empfohlen)
Methodik	Theorie, Praxis, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen sowie Gruppendialog.
Empfehlungen	Zur Vorbereitung empfehlen wir folgende Bücher von Mantak Chia zu studieren: Eisenhemd Chi Kung I
Datum	https://www.universal-healing-tao.ch/de/kalender
Sprachen	Deutsch, Französisch, Englisch
Dauer	1 oder 2 Tage
Zeit	09.30 -13.00 / 14.00 -17.00
Ort	Schweiz in Bern und Lausanne
Seminarleiter	Senior Instruktor Rentao Ravasio



Zweig Energie Meditation

Modul 3 Tan Tien Chi Kung

Beschrieb



Tan Tien Chi Kung ist eine der besten taoistischen Chi Kung Praktiken und entwickelt durch bestimmte Positionen und Atemübungen die Kraft des Tan Tien und Perineum. Wir brauchen Energie und den inneren Energie Druck im Tan Tien als Grundlage für die meisten Praktiken des UHT aber auch für den Alltag. Vor allem aber für Eisenhemd Chi Kung , Tai Chi Chi Kung und Meditation. Das Tan Tien ist ein unlimitierter Energiespeicher im Körper und der Ort, wo wir die erzeugten immateriellen Energien sammeln und aufbewahren können. Das Tan Tien wird auch als der Ozean der Energie bezeichnet. Ist das Meer voll, läuft es in die acht ausserordentlichen Meridiane. Sobald diese voll sind strömt Energie in den zwölf gewöhnlichen Meridiane, von denen jeder einem bestimmten Organ zugeordnet ist. Das Tan Tien ist daher die Grundlage für **das gesamte energetische System des Körpers**. Tan Tien Chi Kung wird Ihnen helfen den inneren Chi Druck aufzubauen und ist die beste Praktik, um eine Aufwärtsspirale der Quantität und Qualität unserer Lebens-Kraft zu erhalten. In anderen Worten, die Erhöhung des Energie-Druck in unserem Tan Tien wird unsere Heilungskräfte, Kampfkunst (Eisenhemd und Tai Chi), Sporttätigkeit, Meditationsfähigkeiten sowie die Kunst des täglichen Lebens fördern und unsere Urkraft bewahren. Es ist der Energie Druck im Tan Tien, welcher unseren Körper und Geist im Hier und Jetzt als Einheit verwurzelt.

Inhalt

Stärken unseres inneren Kernzentrums, des inneren Energie Druckes sowie der inneren 4 Fakultäten (Fähigkeiten) von Sicherheit, Weisheit, Führung, Power, um uns optimal in unseren Handlungen im 24h Alltag zu unterstützen.

Lernziele

- Das Kernzentrum (Zentrum des 2en Hirns) stärken
- Innere Batterie aufladen
- Bauch mit 5 Organen stärken und harmonisieren
- Vitalisierung von Organen, Faszien und Drüsen
- Positionen lernen, welche den Power im Kernzentrum optimal maximieren.

Vorbedingungen

keine

Methodik

Theorie, Praxis, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen sowie Gruppendialog.

Empfehlungen

Zur Vorbereitung empfehlen wir folgende Bücher von Mantak Chia zu studieren:
Tan Tien Chi Kung

Datum

<https://www.universal-healing-tao.ch/de/kalender>

Sprachen

Deutsch, Französisch, Englisch

Dauer

1 oder 2 Tage

Zeit

09.30 -13.00 / 14.00 -17.00

Ort

Schweiz in Bern und Lausanne

Seminarleiter

Senior Instruktor Rentao Ravasio



Zweig Energie Meditation	
Modul 4 Tao Yin (Tao Yoga Übungen)	
Beschrieb 	<p>Gruppe von Taoistischen Yoga Übungen, die Tiefe Ungleichgewichte in unseren Sehnensystem, der Wirbelsäule und Muskulatur heilen kann. Die Übungen arbeiten spezifisch an der Bereitstellung von Qualifikationsprofilen unserer strukturellen Ausrichtung des Posas-Muskel.</p>
Inhalt	Entwicklung eines persönlichen Tao Yin Übungssetes zum Ausgleich von individuellen Defiziten in Beweglichkeit und der inneren Struktur.
Lernziele	<p>6 Übungseinheiten von Tao Yin Übungen verinnerlichen</p> <p>Entwicklung ihres eigenen Tao Yin Sets</p> <p>Inneres Lächeln</p> <p>6 Heilende Laute</p> <p>Kleine Energiekreislauf</p> <p>Eisenhemd Strukturübungen</p> <p>Mobilisierung, Aktivierung und führen von Energie</p> <p>Entwicklung der inneren Verbundenheit</p> <p>Energetische Selbstmassage</p>
Vorbedingungen	keine
Methodik	Theorie, Praxis, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen sowie Gruppendialog.
Empfehlungen	<p>Zur Vorbereitung empfehlen wir folgende Bücher zu studieren:</p> <p>Tao Yin ist das Arbeitsbuch während des Kurses.</p>
Datum	https://www.universal-healing-tao.ch/de/kalender
Sprachen	Deutsch, Französisch, Englisch
Dauer	1 oder 2 Tage
Zeit	09.30 -13.00 / 14.00 -17.00
Ort	Schweiz in Bern und Lausanne
Seminarleiter	Senior Instruktor Rentao Ravasio