



## *Wir bieten:*

- *Qi Gong der Elemente*
- *Viet Tai Chi*
- *Schwert- und Stockformen*
- *Aus- und Weiterbildung*
- *Workshops und Kurse*
- *Tai Chi und Qi Gong Wochen in Deutschland und Italien*

# *Life Force*

*Schule für  
fernöstliche  
Bewegungskunst  
Tai Chi und Qi Gong*

Aurora Zentrum  
Maximilianstr. 6  
D - 82319 Starnberg

Tel.: +49 (0)8151 99 82 73  
[www.zentrum-aurora.de](http://www.zentrum-aurora.de)  
[info@zentrum-aurora.de](mailto:info@zentrum-aurora.de)

*Life Force - Diese Schule ist der Ausdruck der Erfahrungen zweier Menschen, die ihr Wissen teilen und von Herzen weiter geben möchten.*



## Qi Gong der Elemente

Die Elemente sind die Grundbausteine des Lebens. Wir sind ständig von Ihnen umgeben und finden Sie auch in uns. Sind sie nicht im Gleichgewicht, kommt es zu Störungen. Wir lernen die Hintergründe der Elementenlehre, die Wirkungsweise aus der chinesischen Medizin und die Auswirkungen auf dem Körper, Geist und Seele kennen. Mit Qi Gong der Elemente finden wir wieder den Zugang zu uns, zur Natur und lernen mit den Zeitqualitäten umzugehen. Qi Gong der Elemente bringt uns wieder an den Ursprung zurück. Die Übungen sind einfach zu erlernen, sie sind fließend und werden mit dem Atem verbunden und als Unterstützung werden Visualisationen, positive Bildern, Akupressur und Heillauten eingesetzt. Wir bringen unseren Körper wieder ins Gleichgewicht, finden die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Es werden der Energiefluss und die Selbstheilungskräfte aktiviert und fördert die Entspannung.

## Viet Tai Chi



Viet Tai Chi ist eine Bewegungsform, die 1980 von dem kanadischen Professor und Meister des Viet Vo Dao Prof. Dr. Phan Hoang entwickelt wurde. Diese Gesundheits- und Bewegungslehre fördert die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, und Koordination. Es handelt sich um ein Ensemble von Bewegungsfolgen zur Stärkung der Lebensenergie, zur Kultivierung von Körper und Geist. Durch das Zusammenwirken von Atem und Stimulation der Meridiane (traditionelle vietnamesische Medizin) erreicht man harmonische Ausgeglichenheit. Viet Tai Chi versucht den Menschen im Ganzen zu betrachten. Es sollen Einflüsse, die auf den Menschen wirken harmonisiert werden. Durch die Übungen soll das Streben nach der Balance von Körper, Geist und Seele und einem Leben im Einklang mit der Natur und sich selbst im Sinne eines natürlichen gesunden Lebens gefördert werden.

## Manuela Xianya Jacob



Leiterin Zentrum Aurora und der LifeForce Schule. Ausgebildet als Lehrer von Meister Zheng Yi in Qi Gong der vier Jahreszeiten, über zehn Jahre Erfahrung in Qi Gong und Tai Chi, Entwicklung des Qi Gong der Elemente, Fitness- u. Gesundheitstrainer, Mentaltrainer, ärztl. gepr. Masseurin, Body & Mind und Meditationstrainer, Referentin für Zheng Yi Dao, Bayerischen Sportverband BLSV

## Massimo Segat



Anerkannter Karatetrainer im italienischen Sportverband (C:O:N:I:) Trainer für Viet Tai Chi Chen Stil, Qi Gong, xyu zhen dao System, Ausgebildet in Vietvodoa traditionelle Waffen, Shiatsu-Shintai Therapeut, Fußreflex- und Sportmasseur