



MANUELA XIANYA JACOB

MANUELA XIANYA JACOB



*Fitness - und Gesundheitstrainer (Rückengymnastik, Pilates)
Mentaltrainer
Masseurin
Lehrer für Qi Gong
Body & Mind Trainer*

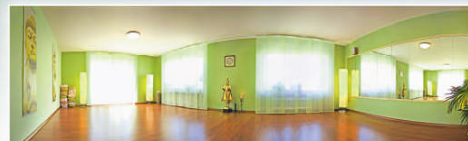
*Qi Gong der Elemente wurde von mir entwickelt.
Ausgebildet wurde ich von Meister Zheng Yi und habe mir
seither einen 10 jährigen Erfahrungsschatz angeeignet.
Mein Wissen konnte ich während einiger Aufenthalte in Tibet
und China noch vertiefen.*



Zentrum Aurora
Manuela Xianya Jacob
Maximilianstr. 6
82319 Starnberg
Tel. 08151-998273
info@praxis-aurora.de

Grundkurse
Workshops
Qi Gong Wochenenden im Kloster und im Ausland
Qi Gong Lehrer Ausbildungen

Näheres erfahren Sie auf meiner Homepage: www.zentrum-aurora.de



QI GONG

DER ELEMENTE



QI GONG DER ELEMENTE

Von dem Hintergrund der traditionellen chinesischen Medizin werden die Besonderheiten der Jahreszeiten und der Elemente, sowie deren Wirkung auf unseren Körper und Geist erläutert. Wir durchlaufen mit der Natur den jährlichen Zyklus. Jede Jahreszeit bietet dabei andere Möglichkeiten, Erscheinungsbilder, Annehmlichkeiten und Herausforderungen. Diese vier Elemente sind die Grundbausteine des Lebens. Sind sie nicht im Gleichgewicht, kommt es zu Störungen.

Qi Gong der Elemente bringt uns wieder an den Ursprung zurück.
Qi Gong der Elemente besteht aus Übungen, verbunden mit Atemtechnik, Heillaute und Akupressur. Wir erlangen inneres Gleichgewicht, aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und nutzen die Chancen, welche die jeweilige Zeit uns bietet.

Vielen gängigen Krankheitsbildern, wie z.B. Depressionen, Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen, Allergien, usw., kann so entgegengewirkt werden.

金

ELEMENT METALL-HERBST-KLARHEIT

Herbst ist die Zeit der Klarheit. Ein richtiger Moment, um sich konkrete Ziele zu setzen und die eigene Disziplin zu fördern. Wir achten darauf, die Heiterkeit des Sommers zu bewahren und Körper und Geist mit klarer Atemungsenergie zu erfrischen.

WICHTIGE ORGANE : Lunge, Dickdarm, Nase

VORBEUGUNG : Atem- und Erkältungskrankheiten, Verdauungsbeschwerden, Hautprobleme

水

ELEMENT WASSER-WINTER-RUHE

Winter ist die Zeit der Verhüllung und des Verborgenen. Momente der Besinnung und Reflexion. Das empfänglichste Organ des Winters, die Niere, ist der Sitz der angeborenen Konstitution und unserer Willenskraft.

WICHTIGE ORGANE : Nieren, Blase, Ohren

VORBEUGUNG : Alterserscheinungen wie Schwerhörigkeit, Haarausfall, Gedächtnisschwäche. Positive Wirkung auf Fruchtbarkeit, Knochenbau.

水

ELEMENT LUFT-FRÜHLING-LEICHTIGKEIT

Frühling ist die Zeit der Wiederentdeckung. Die richtige Zeit seine Kreativität wieder aufleben zu lassen und schlummernde Potentiale zu wecken. Das empfänglichste Organ, die Leber, wirkt als Impulsgeber, fördert das Wachstum und gleicht Emotionen aus.

WICHTIGE ORGANE : Leber, Gallenblase, Augen

VORBEUGUNG : Depressionen, Bluthochdruck, Menstruationsbeschwerden, Augenleiden

火土

ELEMENT FEUER-SOMMER-KRAFT

ELEMENT ERDE-STABILITÄT

Der Sommer ist die Zeit der Reife. Man ist berauscht von der Schönheit und Uppigkeit der Natur, trotzdem gilt es, die Geistesruhe zu bewahren. Der Sommer ist eine gute Zeit Bewußtsein, Denken und unsere Persönlichkeit auszubilden.

WICHTIGE ORGANE : Milz, Magen, Herz, Dünndarm

VORBEUGUNG : Schlaf- und Durchblutungsstörungen, Verdauungsprobleme und Abgespanntheit