



## Die 10 Meditationen auf dem Berg Wu Dang nach Josephine Zöller

Der Legende nach ist dies eine sehr alte Qigong-Form, die in einem daoistischen Kloster auf dem südchinesischen Berg Wu-Tai entstanden ist. Die Übungsreihe entfaltet sich vom Herzen aus, folgt dem Kreislauf des Lebens, eingebunden zwischen Himmel und Erde und zählt deshalb zu einer der höheren Reihen für Fortgeschrittene.

Um die Einheit von Himmel – Erde – Mensch (Tian-Di-Ren) zu erfahren, muss zunächst das Herzensfeuer entfacht werden, der Gürtelmeridian, als Speicher des Lichts, geöffnet werden und das Augenlicht sowie das Dritte Auge genährt werden. Die Reihe findet ihren Höhepunkt in der 6. Übungen „Die Lotusblüte öffnet sich“. Mit den folgenden Übungen stehen Dehnübungen und das Ansprechen der Meridiane im Vordergrund. Sie bereiten uns verstärkt auf den Herbst des Lebens bis hin zum Tod vor.

Die Übungsreihe ist anspruchsvoll und tiefgründig zugleich.

### Kosten:

190,- € bei Eingang der schriftlich Anmeldeunterlagen bis 22.09.2023

210,- € bei Anmeldung ab 23.09.2023

### Ort:

Yoga & Gesundheit e.V.

Bonner Platz 1

80803 München

### Datum:

14.10. 2023, Samstag von 10 bis 20 Uhr (mit 2-stündiger Pause)

und

15. 10. 2023, Sonntag von 9 bis 13 Uhr