

# DEAN QIGONG

DEAN QIGONG von Meister Dean Li gründet in der uralten Weisheit der ursprünglichen chinesischen Medizin. Mit seinem umfassenden System hoch wirksamer Übungen für Körper, Seele und Geist können wir unsere Kraft aufbauen und eine tiefe Harmonie und Lebensfreude erfahren.

Der verbesserte Energiefluss lässt unsere Organe und Meridiane besser arbeiten; wir fühlen uns frischer und ausgeglichener. Durch den freieren Fluss der Energie in uns selbst wird zugleich auch der Austausch in unseren Beziehungen verbessert. So wächst unsere Glücksenergie, das Fu Qi.

Im Jahr 2018 konzentriert sich das Programm von Elke Wohlert auf den Energieaufbau im Einklang mit den fünf Elementen – durch DEAN QIGONG und Ernährung nach Aspekten der Traditionellen Chinesischen Medizin.



*Elke Wohlert*

ist langjährige, zertifizierte Schülerin von Meister Dean Li. Sie unterrichtet seit vielen Jahren in energetischer Begleitung von Meister Dean Li DEAN QIGONG.

WEITERE KURSE IN 2018:

**DEAN QIGONG**  
**für Einsteiger und Fortgeschrittene**  
Mittwochs von 17.30 bis 18.30 Uhr  
**für Fortgeschrittene**

Freitags von 17.00 bis 18.00 Uhr  
Freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr

Alle Kurse finden statt im  
Raum für Begegnung und Bewegung,  
Birkenallee 6, 25469 Halstenbek

**DEAN Energiewoche auf Sylt**  
DEAN QIGONG, Wandern und  
Basenfasten nach der 5-Elemente-Ernährung,  
vom 20. bis 27. Oktober 2018,  
[www.dean-fastenwandern.com](http://www.dean-fastenwandern.com)

Die Teilnahme an den Kursen bitte anmelden.  
Informationen bei Elke Wohlert,  
Tel. (0 41 01) 40 24 38

Die Angebote von Elke Wohlert ersetzen nicht die  
Diagnose oder Behandlung beim Arzt oder Heilpraktiker.



*Voller Energie  
durchs Jahr*

**Elke Wohlert**

**Jahresprogramm 2018**

# Kraftquelle Jahreszeiten

## ENERGIE AUFBAUEN IM EINKLANG MIT DER NATUR – FÜNF THEMENTAGE

Gemäß der ursprünglichen chinesischen Medizin ist jeder Mensch über seinen Geist mit den Energien des Himmels verbunden. Über diese Verbindung bekommen wir das, was wir auf unserem Lebensweg brauchen. Die Energien des Himmels folgen der natürlichen Ordnung. Sie zeigen sich in den Jahreszeiten, den fünf Elementen, den fünf Organen. Jede Jahreszeit hält ein Geschenk für uns bereit, das wir bei den Thementagen entdecken können:

FRÜHLING – ELEMENT HOLZ – LEBER

### ● **Wachstum und Kreativität**

Im Frühling erzeugen Himmel und Erde neues Leben, die Energie ist bereit für Wachstum und Kreativität. Lockerheit und entspannter Neubeginn sind das natürliche Lebensgefühl. An diesem Thementag verbinden wir uns mit der Energie des Frühlings und der Leber.

Wir praktizieren Übungen des DEAN QIGONG, die uns helfen, unsere Leberenergie zu reinigen und sauber aufzubauen. So können wir unter anderem lernen, mit Ärger – der Emotion, die der Leber zugeordnet ist – besser umzugehen; unsere schöpferische Energie kann sich freier entfalten, wir wachsen und entwickeln uns.

☐ *Sonntag, 8. April 2018; 10.00–16.00 Uhr*

SOMMER – ELEMENT FEUER – HERZ

### ● **Harmonie und Weisheit**

Im Sommer vereinen sich die Energien von Himmel und Erde, die Natur zeigt ihre ganze Schönheit. Dem Sommer entspricht unser Herz. Wenn die Energie in unserem Herz in Harmonie ist, dann ist es ein gutes Zuhause für unseren Geist, der uns mit den gesund-erhaltenden Energien des Himmels verbindet.

An diesem Thementag machen wir Übungen des DEAN QIGONG, um unser Herz weiter zu öffnen und mehr in Harmonie zu bringen. Ein ausgeglichenes Herz schenkt uns nicht nur mehr Freude und Weisheit, sondern auch harmonischere Beziehungen.

☐ *Samstag, 23. Juni 2018; 10.00–16.00 Uhr*

SPÄTSOMMER – ELEMENT ERDE – MILZ

### ● **Zufriedenheit und Genährtsein**

Der Spätsommer ist die Zeit der Ernte. Die Erde spendet uns, was wir brauchen, um unsere Kornkammern zu füllen und genug zum Leben zu haben.

Es geht an diesem Tag um das, was wir auf der sichtbaren Ebene benötigen, damit wir genährt und zufrieden sind. Mit Hilfe der Übungen für die Milz können wir unsere Verbindung zur Erde stärken, mehr in unserer Mitte bleiben, Vertrauen aufbauen und uns weniger sorgen.

☐ *Samstag, 25. August 2018; 10.00–16.00 Uhr*

HERBST – ELEMENT METALL – LUNGE

### ○ **Klarheit und Freiheit**

Wachstum und Entwicklung in der Natur vollenden sich im Herbst. In dieser Zeit beginnen wir, uns nach Innen zu wenden; unser natürlicher Zustand ist ruhig und friedlich.

Dem Herbst entsprechen die Lungen. An diesem Tag lernen wir Übungen kennen, die unsere Lungenenergie reinigen und aufbauen. Sie helfen uns, Trauer loszulassen und Freiheit, Klarheit sowie Gelassenheit zu entwickeln.

☐ *Samstag, 10. November 2018; 10.00–16.00 Uhr*

WINTER – ELEMENT WASSER – NIEREN

### ● **Willenskraft und Lebenswärme**

Die Monate des Winters sind die Zeit des Speicherns und des Rückzugs nach Innen. Wir vermeiden die Kälte, suchen die Wärme und schonen uns.

Dem Winter entsprechen die Nieren. Ihre Energie ist unsere Verbindung zum Ursprung, der tiefen inneren Quelle unserer Willenskraft und Lebenswärme. Wenn wir uns in den Übungen mit unserer Nierenenergie verbinden, können wir erfahren, wie schön diese Wurzelkraft ist. Gemäß der ursprünglichen chinesischen Medizin helfen die Nierenübungen zum Beispiel bei Depressionen, Angst und Vergesslichkeit.

☐ *Samstag, 12. Januar 2019; 10.00–16.00 Uhr*

*Ort der Thementage: Raum für Begegnung und Bewegung. Teilnahmegebühr: 60,00 Euro pro Tag inkl. Verpflegung gemäß der 5-Elemente-Ernährung*