



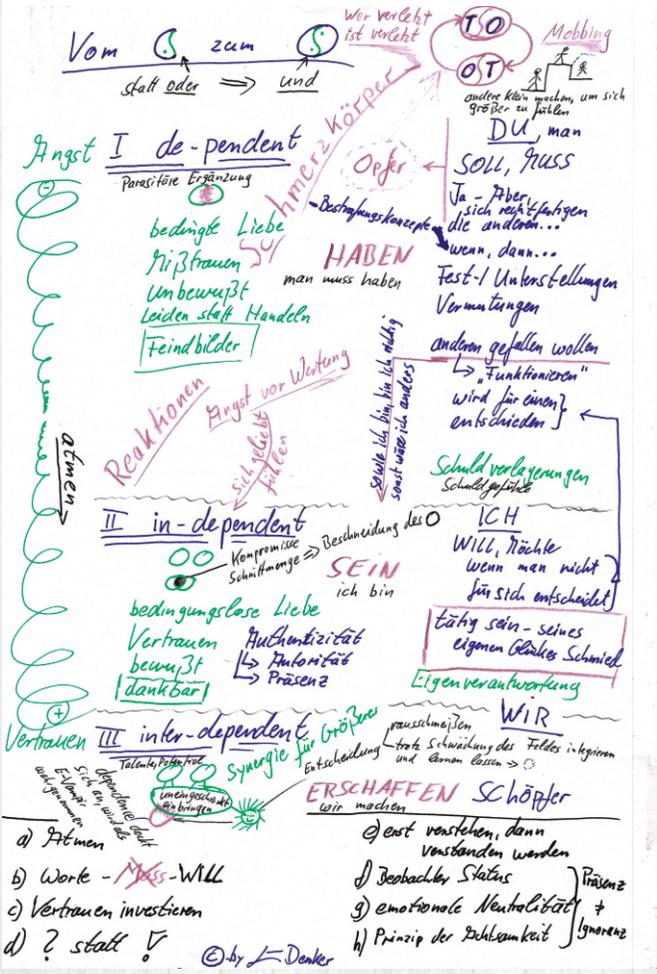
Coaching



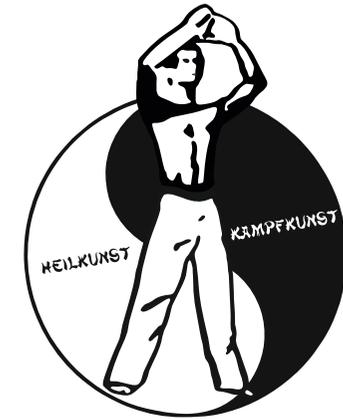
Werte, Potentiale, Prinzipien

In den Heilkunst-Seminaren kannst du noch tiefer bei dir einsteigen oder im 1 zu 1 Coaching für deine Selbstreflexion eine Unterstützung finden.

Du bestimmst dein Schicksal!
Deine Grundwerte & Glaubenssätze prägen deinen Alltag. Du erntest was du säst. Deine Gefühle sind die Saat. Dein Schicksal ist die Ernte.



HEILKUNST



QI GONG - YOGA

Für die Spirale des Erfolgs bringst du in alle Ebenen deines Lebens die folgenden Werte ein. Dankbarkeit, Demut, Respekt, Achtsamkeit, Geradlinigkeit, Aufrichtigkeit, Bescheidenheit, Gewissen und Integrität.

auf dem Denkerhof

Jan Denker
Cecilienkoog 7
25821 Reußenköge

mobil +49 170 93 88 011
jan@denkerhof.de

www.denkerhof.de

HEILKUNST



QI GONG - YOGA



Heilkunst

Möchtest du dein eigener Meister im Leben sein?
Möchtest du Schwarzgürtel der Emotionen werden?

Dann bist du hier richtig.

Entdecke deine Potentiale. Fühle dich darin
unterstützt, deine Stärken zu leben.

Bedenke: „So wie du bist, bist du richtig - sonst
wärest du ja anders!“

Nutze die Heilkunst als Ventil für aufgestauten
Stresse, Emotionen, Ängste und Wut. Lerne
destruktive Empfindungen aus den unteren
Chakren zu lenken und sie in eine Qualität zu
transformieren, mit der du dir konstruktiv Erfolg
und eine neue Welt erschaffst.

Durch die selbstdisziplinierte Form und die klaren
Strukturen der Heilkunst gewinnt dein Geist an
Klarheit, Reinheit und Kohärenz.

Kohärenz ist Gesundheit !



Shaolin Qi Gong

Qi Gong bezeichnet wörtlich die „Arbeit mit dem Qi“.

Es ist das Ziel, Qi in den Körper zu lenken,
Blockaden zu lösen, Energiespeicher mit frischem
Qi zu füllen und dadurch die Vitalkraft zu stärken.

Der Mensch lebt zwischen den Polen Yin (Erde) und
Yang (Himmel). Werden die Pole verbunden, fließt
das Qi ganz natürlich durch die Meridiane
(Energieleitbahnen) und kann für das alltägliche
Geschehen verbraucht werden.

Um genügend Nachschub an Qi sicherzustellen,
bedarf es einem Training für die entsprechende
mentale, emotionale und physische Ausrichtung.

Das Qi lässt sich in langsamen Bewegungen sehr
gut lenken und speichern. So denn steht es für
schnelle Prozesse zur Verfügung.

Der Shaolin-Mönch sagt: „Langsam ist schnell.“



Yoga

Yoga bedeutet, den Geist zur Ruhe kommen
lassen. Atmung und Bewegung werden fließend
synchronisiert. Die Kohärenz wird in den
Energiebahnen, Energiezentren, Faszien und
Muskeln und Organen wieder hergestellt.

Wir kombinieren Übungen aus verschiedenen
Yoga-Arten. Yogatypische Asanas (Positionen)
werden in einer Abfolge ausgeübt und führen zu
Kraft und Flexibilität. Eine Yogaweisheit besagt:
„Deine Rückenflexibilität beschreibt dein wahres
Alter.“

Zudem macht es Spaß sich mit herausfordernden
Bewegungsabläufen weiter zu entwickeln. Das ist
aber kein Muss und es gibt immer alternative
Bewegungen für jeden Körperstatus.

Zu Beginn lesen wir besinnlich in der „Yoga-Bibel“.
Der mentale Unterbau wie im Jahrtausende altem
Patanjali beschrieben ist immanent wichtig,

denn du bist das Ergebnis deiner Gedanken.

