

# *Yin und Yang integrieren und in Balance bringen*

## **Qigong-Seminar mit Paul Cavel in Stuttgart im Februar 2010**

Um den vollen gesundheitlichen Nutzen aus dem Üben von Qigong zu ziehen, müssen sowohl Yin- als auch Yang-Aspekte berücksichtigt und in Harmonie gebracht werden.

Yang-Methoden öffnen die Körperstruktur (Bandapparat, weiches Körpergewebe, Organsysteme); die Yin-Methoden entspannen und lösen das Nervensystem und die Muskulatur.

Obwohl es ja beim Qigong darum geht, Qi zu entwickeln und Weichheit damit ein primäres Ziel der Energiearbeit ist, wird man ohne den Yang-Aspekt, d.h. ohne die innere Struktur des Körpers zu öffnen, nicht sehr tief mit der Inneren Arbeit kommen.

Leider ist es so, dass die meisten Menschen sich nur auf einen der beiden Aspekte konzentrieren; dies gilt sowohl für die rein körperliche, als auch die energetische Ebene.

In diesem Wochenendseminar wird klar herausgearbeitet, wie wir beide Aspekte jeweils für sich verwirklichen und sie integrieren können. Wir werden auf allen vier grundlegenden Ebenen, mit den vier „Bestandteilen“ des Körpers arbeiten: dem Körpergewebe, den Körperflüssigkeiten, dem Nervensystem und dem Qi. Paul wird Übungen im Stehen, Sitzen, und in Bewegung lehren und dabei auf Aspekte wie Ausrichtung der Körperelemente, Dehnung des Gewebes, Pulsieren, Atmung usw. eingehen.

Zusammengenommen ergibt diese Übungsweise eine kraftvolle Methode, um den Körper zu öffnen, tiefgehende Blockaden zu lösen und gleichzeitig das Nervensystem zu entspannen. Auf diese Weise können wir zu umfassender Gesundheit und Vitalität gelangen.

**Paul Cavel** (Frankreich) praktiziert die Daoistischen Künste seit 1987. Er ist Senior-Instructor des Daoistischen Meisters **Bruce Kumar Frantzis** (Linienhalter der Daoistischen Wasser-Schule) und zeichnet sich durch seinen präzisen und für jeden Teilnehmer, gleich auf welcher Stufe, gewinnbringenden und überzeugenden Unterrichtsstil aus. Unterrichtssprache ist **Englisch**.

Termin: **Samstag, 06.02. bis Sonntag, 07.02.2010**  
Ort: **`s Bädle, Naturheilverein Zuffenhausen – Schlotwiese**  
**Hirschsprungallee 12, Stuttgart/Zuffenhausen**  
**(Anfahrt über Schwieberdinger Str. und Marconistr., Freibad ist ausgeschildert)**  
Zeiten: **Samstag 10:00 – 13:00 h und 15:00 – 18:00 h**  
**Sonntag 10:00 – 13:00 h und 15:00 – 17:00 h**  
Kursdauer: **11 Stunden plus Mittagspause**  
Kursgebühr: **EURO 185,-**

**Der Kursplatz ist nur bei Zahlung einer Anmeldegebühr von EURO 50,- reserviert; diese wird bei Zahlung der Kursgebühr angerechnet. Die volle Kursgebühr bitte bei Kursbeginn in bar mitbringen. Anzahlungen mit Scheck werden zurückgegeben. Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.**

**Veranstalter: Paul Cavel, Kerzoze, 22110 Mellionec, France, Tel. 0033-296-242468**  
Weitere Infos: **Dr. Michael Mettner, Tel. 07141-58637 (AB)**

---

Anmeldung für Seminar mit Paul Cavel „Yin und Yang integrieren und in Balance bringen“ im Februar 2010  
Senden an **Dr. Michael Mettner, Waliser Str. 4/1, 71640 Ludwigsburg**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ geb. am : \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich verbindlich zu obigem Seminar an.

Zur Reservierung eines Kursplatzes habe ich EURO 50,- per Scheck/in bar beigelegt.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_