

SYLT
06. – 11.11.2024

OCEAN LODGE

Easy does it

*Higher Levels
Empowerment*

www.higher-levels.com

Eine Einführung in Radiant Lotus QiGong für Frauen



Herzlich willkommen zu unserer ersten OCEAN LODGE auf Sylt.

Relax. Renew.

Regenerate.

EASY DOES IT.

Liebe Frauen, was für ein Genuss und eine Freude es sein wird, euch zu all den kraftvollen und bezaubernden Orten auf meiner **Lieblingsinsel SYLT** zu bringen, die ich für unsere regenerierende Zeit ausgesucht habe.

Während unserer fünftägigen OCEAN LODGE möchte ich euch einige ausgewählte Formen und Informationen aus dem angenehm entspannenden **RADIANT LOTUS QIGONG für Frauen** vorstellen. Seit Mai 2024 bin ich eine der wenigen zertifizierten Frauen, die *Radiant Lotus Womens QiGong* in Deutschland unterrichten dürfen. Es ist mir eine Ehre und ein Vergnügen.

Es macht große Freude, QiGong inmitten der Natur zu praktizieren. Am 40 km langen Weststrand der Insel laden viele Plätze zum Bewundern und Bewegen und Körper und Seele berühren ein. Im November ist die Insel etwas für Kennerinnen, denn dann ist sie leerer, freier, ruhiger, manchmal rauer. Die frische Luft klärt den Kopf, reinigt die Lungen und stärkt unsere Kondition und Resilienz.

Ein verschwiegener Platz am Wattenmeer, nach einer kurzen Wanderung durch die Dünen eines Naturschutzgebiets, erwartet uns für eine stille *Walking Meditation*. Das Südwäldchen hält magisch-verschwiegene Pfade und einen verzauberten Teich in seiner Mitte für uns bereit. Hier kann sich Neues und Schönes ganz leicht zeigen.

Die Vielfalt der Insel ist legendär. Von unseren strandnahen, neuen und modernen Apartments sind es nur wenige Schritte zur Nordsee mit ihrem weiten Horizont und Schaum bekrönten Wellen. Auf dem Boulevard der Hauptstadt Westerland laden kleine Geschäfte zum Bummeln und verschiedene Restaurants zu Lokalspezialitäten ein. Frische Brötchen mit Namen wie Kliffkante oder Dünenknust und eine beeindruckende Torten- und Kuchen-Auswahl im gemütlichen Café um die Ecke bringen uns Genuss und Stärkung. Lecker wird es werden, liebe Frauen, in vielerlei Hinsicht. Die Vorfreude steigt.

„Rüm hart, klaar kimming“ ist der alte Wahlspruch der Sylterinnen und Sylter. Übersetzt bedeutet er: „**Weites Herz – klarer Horizont**“. Möchtest du dabei sein und neue Horizonte und dein weites Herz erleben?

RADIANT LOTUS QIGONG für Frauen

In dieser OCEAN LODGE werden wir die ersten Bewegungs-Formen dieser von Daisy Lee und ihren Lehrern aus Tibet, China und dem Westen entwickelten speziellen Form von QiGong kennenlernen und sie spielerisch ausprobieren.

Mit einer sinnvoll abgestimmten Folge von fließenden Bewegungen entwickelst du eine neue angenehme Beweglichkeit. Blockaden und Stagnationen lösen sich im Körper ebenso wie im Gefühl und im Geist.

Im RADIANT LOTUS QIGONG FÜR FRAUEN erlebst und bewegst du dich ruhig und sanft. Du lernst, deinen Atem in aller Ruhe lang und weich fließen zu lassen. Durch seinen direkten Einfluss auf dein Nervensystem kannst du so deinen Geist und deinen Körper selbst regulieren.

Während der Übungen werden auch die Meridiane, die Energieleitbahnen des Körpers, gedehnt und gestärkt, und Akupressurpunkte berührt. In den Meridianen fließt das *Qi*, die vitalisierende Lebensenergie, durch den Körper und versorgt dabei alle Organe und sogenannten Funktionskreise.

Ich freue mich, euch ein ganz grundlegendes Konzept und eine zentrierende Übung vorzustellen, mit der wir ein mentales, körperliches und emotionales Gleichgewicht immer wieder herstellen und eine stabile Führungsenergie in uns aufbauen können.

All diese stärkenden Geschenke entwickeln sich ganz natürlich im Laufe der Zeit durch das stetige Üben und sind von Anfang an eine hilfreiche Antwort in den vielfältigen Momenten, in denen wir Unterstützung und Ausgleich gut gebrauchen können.

Lasst uns gemeinsam durchatmen, genießen, regenerieren und Herz und Geist der frischen Brise öffnen. Im Leben wie beim QiGong kann uns die Art und Weise einer entspannenden Philosophie wie „EASY DOES IT“ viel Gutes und Gesundes schenken.

Ich freue mich sehr darauf, euch diese Sichtweise und Möglichkeit näher darzulegen.

EASY DOES IT. Willkommen im Schnupperkurs 😊

Herzlichst,

Eure Regina



FLYING PHOENIX ist eine der fünf Bewegungs-Formen im RADIANT LOTUS WOMENS QIGONG. Wie fühlt es sich an, wieder deine Flügel auszustrecken? Deinen Herzraum zu öffnen und neuen Mut und Inspiration zu schöpfen?



LOTUS RISES THROUGH MUDDY WATER ist die Signatur-Bewegung dieses Radiant Lotus QiGongs für Frauen. Die Lotusblume wächst im schlammigen Wasser und nutzt die Nährstoffe des trüben Wassers. Wie kannst du alle deine bisherigen Lebens-Erfahrungen integrieren? Wie werden deine Herausforderungen, auch deine Ängste, deine Trauer, deine Enttäuschungen zu wertvollem Dünger, der dich wie die Lotusblume aus dem Schlamm wachsen lässt? Zum Licht, zu voller Blüte?

Kosten

- **Seminarhonorar:** 650€ zzgl. MwSt. = **773,50€.**

Die Rechnung dafür erhaltet ihr bei bestätigter Anmeldung.

- Die Kosten für Unterkunft (400€) und Essen tragen die Teilnehmerinnen privat. Wir haben zwei wunderschöne, nah am Meer liegende Apartments in der Hauptstadt Westerland gebucht. Wir gehen gemeinsam einkaufen und kochen Einfaches und Leckeres. Während unserer Ausflüge über die Insel werden wir manchmal essen gehen.
- Derzeit ist noch EIN PLATZ FREI für eine inspirierte und entscheidungsfreudige Frau. **Ihr dürft diese Einladung deshalb gern an gute Frauen weiterleiten.**
- Auch, weil es in 2025 die nächste Ocean Lodge geben wird und ein ganz neuer **Online Einführungskurs in Radiant Lotus QiGong im Januar 2025** beginnt 😊

Bei Interesse an näheren Infos und Reservierungen meldet euch gern bei:

info@higher-levels.com

www.higher-levels.com

