

**SYLT**

1.– 7. März 2025

---

*Higher Levels  
Empowerment*

*[www.higher-levels.com](http://www.higher-levels.com)*

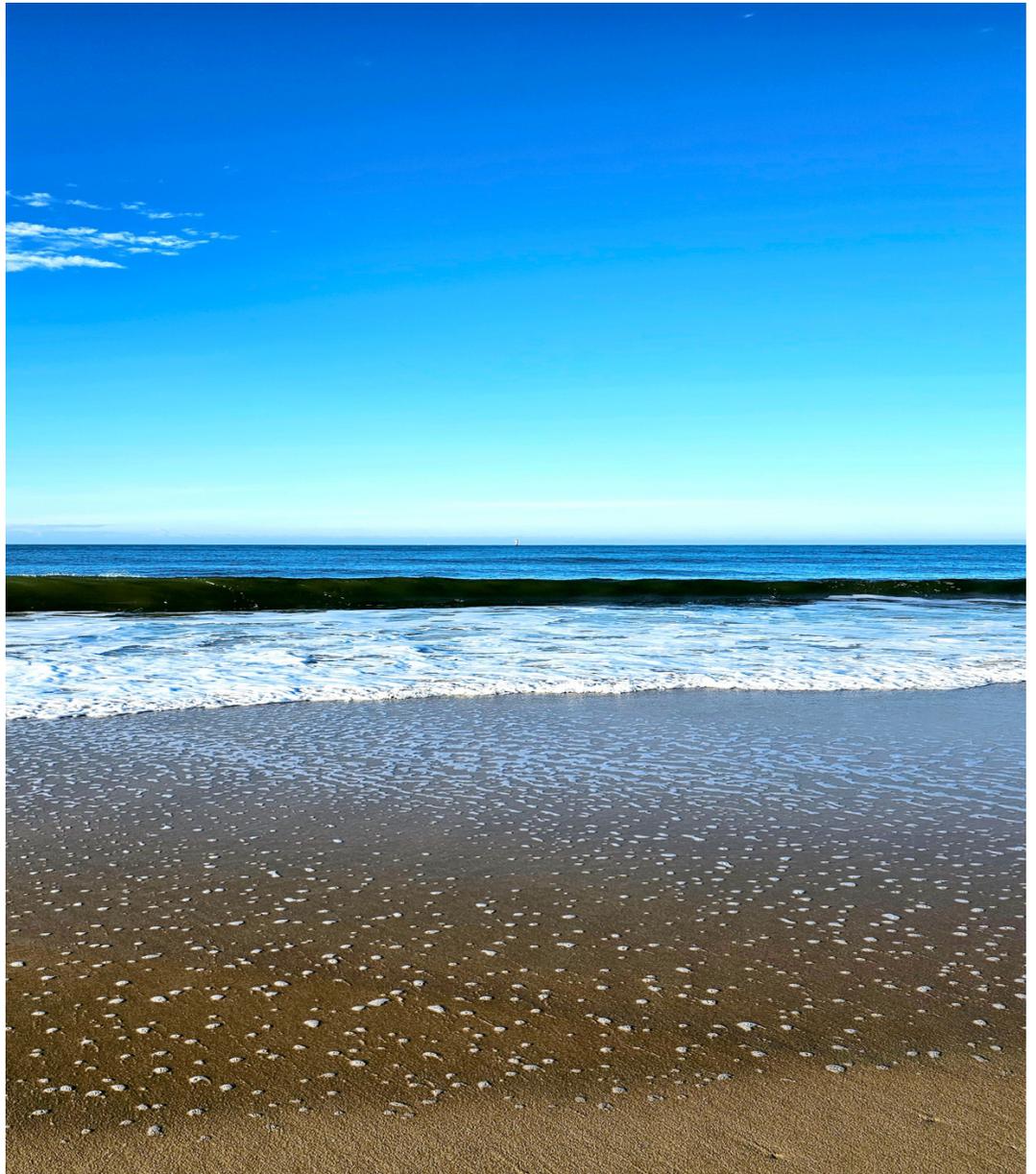
---

# OCEAN LODGE

## Hand aufs Herz

Wie wir Ruhe, Kraft und frische Energie einladen

Mit einer Einführung in Radiant Lotus Qigong für Frauen



---

Liebe Frauen,

stellt euch vor, wir stehen am Strand und schauen direkt auf das Meer.

**Entspannen.**

**Freiraum genießen.**

**Aufrichten.**

**Vertiefen.**

**Neues lernen.**

Wir recken unsere Arme zum Himmel und vertiefen durch unsere Beine und Füße den Kontakt zur Erde. Wir sehen den weiten klaren Himmel über uns, blicken bis zum Horizont, und lassen in unserer Vorstellung Wurzeln aus unseren Fußsohlen in die Erde wachsen. Unsere Wirbelsäule streckt sich und wir atmen aus. Noch einmal: tief einatmen und lange ausatmen. Dann kehrt langsam Ruhe ein in unseren Geist. Wir spüren die Energie der Nordsee, wie sie gemeinsam mit der frischen Luft all das wegpustet, was uns nicht mehr gut tut. Ruhig führen wir unsere Arme und Hände zum Herzen und legen sie zärtlich an diesen uralten Kraftort. Auf dein Herz. Dein schlagendes lebenspendendes Herz.

**Hand aufs Herz:** Was brauchst du? Was tut dir wirklich gut? Wofür schlägt dein Herz? Was soll wachsen und gedeihen? Wie kannst du neue Energie und Kraft schöpfen?

---

### ***Radiant Lotus Qigong für Frauen***

Eins der Mittel und Methoden und Möglichkeiten, um sich selbst zu stärken und wieder in Fluss zu bringen, ist die Praxis von Qigong. Alle Qigong Arten sind Bewegungsformen, die im Zusammenspiel mit einem bewussten Atemrhythmus und einer geistigen Achtsamkeit einen überaus heilsamen und stärkenden Effekt auf uns Menschen haben. *Radiant Lotus Women's Qigong* basiert auf dem Wissen von Daisy Lees Meisterlehrern aus China, Tibet und dem Westen, die sich auf die Gesundheit von Frauen spezialisiert haben, um Frauen in ihrem emotionalen, körperlichen und geistigen Wohlbefinden zu stärken.

Die fließenden Bewegungen, die meist im Stehen ausgeführt werden, dehnen alle Körperpartien und ihre Muskeln, Sehnen und Faszien. Sie nähren die Gelenke und massieren die inneren Organe. Ruhige Klarheit und Zentrierung entsteht ganz natürlich beim Üben, denn der Geist fokussiert sich weich auf die einzelnen Bewegungsabläufe und auf den gleichmäßig fließenden Atem. Energie einnehmen und Energie abgeben. Erneuerung entsteht durch diesen Austausch. Wie eine Dusche, die reinigt und erfrischt und vitalisiert.

Die angenehm einfache und elegante Praxis von *Radiant Lotus Qigong für Frauen* wirkt ausgleichend, öffnend und vitalisierend. Sie hilft, die Eindrücke von alten Erfahrungen aus dem Körper und den Emotionen herauszuarbeiten und dadurch wieder freier, offener und zugewandter zu werden. Ganzheitliche Regeneration und Freude bahnen sich ihre Wege.

In dieser Ocean Lodge stelle ich euch die **Fünf Säulen von Radiant Lotus Qigong** für Frauen vor und ihr lernt sie über die Tage eingehender kennen:

1. Eine zentrierende Philosophie und hilfreiche Formel für Selbst-Empowerment
2. Bewegungsformen (mit angenehmem Flow)
3. Shaking, Cupping & Tapping (den Körper schütteln und beleben)
4. Selbst-Massage-Techniken und Akupressur (u.a. mit „Hand auf Herz“ Punkt)
5. Tibetan Sound Healing (ausschließlich im Radiant Lotus Qigong gelehrt)

### **Die Perle der Nordsee – SYLT**

Was für ein Genuss und eine Freude es sein wird, einige der bezaubernden und kraftvollen Orte auf meiner Lieblingsinsel Sylt gemeinsam zu erleben. Am 40 km langen Weststrand der Insel laden viele Plätze zum Bewundern und Bewegen und Körper und Seele berühren ein. Die frische Luft klärt den Kopf, reinigt die Lungen und stärkt unsere Kondition und Resilienz.

Es macht große Freude, Qigong inmitten der Natur zu praktizieren. Bei einem Ausflug an die Südspitze, an der sich Wattenmeer und die offene Nordsee treffen, trainieren wir eine zentrierende Übung, die scheinbare Gegensätze in uns vereint und gute Balance fördert.

Nach einer kurzen Wanderung durch die Dünen eines Naturschutzgebiets erwartet uns ein verschwiegener Platz am Wattenmeer für eine stille *Walking Meditation*.

Der Norden bei List erlaubt uns weite Ausblicke bis zur Spitze der Insel. Hier üben wir Aufrichtung und Ausrichtung und lassen unseren eigenen Blick erneuert weit schweifen in die Räume unserer Möglichkeiten.

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.

„Rüm hart, klaar kimming“ ist der alte friesische Wahlspruch der Sylterinnen und Sylter. Übersetzt bedeutet er: „Weites Herz – klarer Horizont“.

### **Möchtest du dabei sein und die Schönheit von „Hand aufs Herz“ auf Sylt erleben?**

Mehr Info und Reservierung unter: [info@higher-levels.com](mailto:info@higher-levels.com)

Für weitere Einstimmung und Inspiration findet ihr hier Beschreibungen von Erfahrungen der Teilnehmerinnen der ersten Ocean Lodge:

<https://www.higher-levels.com/stimmen/>



FLYING PHOENIX ist eine der fünf Bewegungs-Formen im *Radiant Lotus Qigong* für Frauen. Wie fühlt es sich an, wieder deine Flügel auszustrecken? Deinen Herz-Raum zu öffnen und neuen Mut und Inspiration zu schöpfen?



LOTUS RISES THROUGH MUDDY WATER ist die namensgebende Bewegung dieses *Radiant Lotus Qigong* 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:** 750€ zzgl. MwSt. = **892,50€**.

Die Rechnung dafür erhaltet ihr bei bestätigter Anmeldung.

**Für die Unterkunft** empfehlen wir wunderschöne strandnahe Apartments in Westerland, dem zentral gelegenen Hauptort der Insel. Bitte setzt euch für nähere Informationen und Reservierungen diesbezüglich mit uns in Verbindung. **Für unser Essen** zaubern einige Teilnehmerinnen leckere vegetarische Gerichte. Während unserer Ausflüge über die Insel werden wir manchmal essen gehen.

Derzeit sind noch **ein oder zwei Plätze frei** für inspirierte und entscheidungsfreudige Frauen. **Ihr dürft diese Einladung deshalb gern an gute Frauen weiterleiten.**

Für eine Platz-Reservierung in dieser Ocean Lodge <https://www.higher-levels.com/ocean-lodges/> meldet euch gern zeitnah bei mir: [info@higher-levels.com](mailto:info@higher-levels.com).

Ich freue mich auf eine erholsame, inspirierende und stärkende Zeit mit all den wunderbaren Frauen, die in dieser Ocean Lodge „Hand aufs Herz“ dabei sein können.

Herzliche Grüße,

Regina

## Ausblick

**Am 9. Januar 2025** beginnt ein **Online Einführungskurs Kurs in Radiant Lotus Qigong**, der über sieben Wochen Donnerstag abends (18 – 19 Uhr) die fließenden Bewegungen, das verbundene Atmen und einige Aspekte dieses schönen Qigong für Frauen vorstellt und Zeit zum Reinschnuppern und Üben bietet. Ich freue mich auf interessierte Frauen!

<https://www.higher-levels.com/online-kurse/>

**Die Einführungsveranstaltung am 9. Januar 2025** zum Kennenlernen und einem ersten Training **ist kostenlos**. Der siebenwöchige Kurs läuft vom 9. Januar - 20. Februar 2025 und kostet 105€ zzgl. MwSt. = 124,95€.

