



Meistere Qi

Lee Holden

Masterclass



Herzlich Willkommen!

Wie schön, dass du an dieser kostenfreien Masterclass „Meistere Qi“ mit Lee Holden dabei bist.

Deine Reise mit dem Qi beginnt heute!

Die Wurzeln des Qi-Gong reichen in das alte China zurück. Qi-Gong bedeutet so viel wie „Energiearbeit“. Genau um das geht es in dieser Praktik. Jede einzelne Übung hat eine bestimmte Wirkung auf deine Lebensenergie. Finde damit den Weg zu deinem tiefen Inneren und erde dich.

Warum ist die Arbeit mit dem Qi so wichtig?

Wir leben in einer Gesellschaft voller Stress, Beschwerden. Deswegen ist es umso wichtiger, seine Energie wiederzuentdecken und zu entfachen.



Was du in dieser Masterclass lernst:

- Was Qi-Gong ist
- Warum diese Praktik so wichtig ist
- Gemeinsame Qi-Gong Session

Lass uns nun dein Qi entfachen!

LEE HOLDEN



Als Fernsehmoderator, Qi-Gong-Lehrer, Meditationslehrer und Brücke zum Osten hat Lee Holden daran gearbeitet, die alten taoistischen Lehren in die westliche Kultur zu bringen. Meister Holden wurde von der International Qi-Gong Association (2009) für seine Fähigkeit ausgezeichnet, die esoterisch taoistischen Lehren heutigen Schülern zugänglich zu machen, ohne ihre Essenz zu kompromittieren oder zu mindern. Seine eigene Selbstfindungsreise durch Asien führte schließlich dazu, dass seine Qi-Gong-Lehren vom amerikanischen öffentlichen Fernsehen aufgegriffen wurden. Seitdem ist er in mehr als 105 öffentlichen Fernsehveranstaltungen in ganz Nordamerika aufgetreten.

Reflexion vor der Session

Bevor du mit der Session beginnst, sollst du deinen momentanen Zustand reflektieren und beschreiben.

- Wie geht es dir aktuell?
- Was für Beschwerden hast du im Moment?
- Hast du Stress?



NOTIZEN

A large grid of small, light gray dots arranged in approximately 25 rows and 30 columns, intended for writing notes. The grid is positioned in the center of the page, with a large, light brown curved shape at the top left and another at the bottom left.

Reflexion nach deiner Session


Glückwunsch zu deiner vollendeten Session mit Lee. Nimm dir einen Moment Zeit und reflektiere, was du dabei gefühlt hast und deinen Zustand nach dieser wunderbaren Session.



- Wie fühlst du dich?
- Was hast du gespürt?

NOTIZEN

A large grid of small, light gray dots arranged in approximately 25 rows and 30 columns, intended for taking notes. The grid is positioned in the center of the page, with a large, light brown curved shape at the top left and another at the bottom left.



„Wohin du
auch gehst, geh
mit deinem
ganzen Herzen“

-Konfuzius

A large, light-colored calligraphic graphic in the background, resembling a stylized character or brushstroke, positioned behind the title text.

Meistere Qi

Lee Holden

