

# Ruhe Punkt. Kraft und Vitalität von Innen

22.- 24. August 2025 - Bad Zwischenahn  
(nördlich von Bremen)



## Freue Dich auf:

- Das Trainieren der Qi Formel des **medikamenten-freien Krankenhauses**
- Lerne und vertiefe **5 Fähigkeiten zur Aktivierung des Qi's** und der **Selbstheilungskräfte**
- **Transformation** und neue mentale Kraft
- Coaching-Impulse für neue **Lebensqualität und -freude**

## 5 Qi Aktivierungen

- **Freitag:** Grundlagen & Übungen der Qi-Medizin & Kraft des Bewusstseins
- **Samstag:** Intention stärken & Einheit fördern, Fokus auf innere Klarheit und Qi Austausch
- **Sonntag:** Auflösen von Blockaden, Qi sammeln, Qigong Mentalität entwickeln

## Praktisches:

- **Kursgebühr:** € 295 - (nur Samstag + Sonntag: €250)
- **Teilnahme Bescheinigung** für Lehrer:innen (bei Bedarf)
- Interaktives E-Book



Britta ist eine erfahrene Lehrerin im Bereich Zhineng Qigong und Hunyuan Qi Therapie. Sie hat zahlreiche internationale Zertifizierungen und wird von TeilnehmerInnen weltweit geschätzt.

+49 172 204 7308 (auch WA)

@ [britta@bodyandmindfactory.com](mailto:britta@bodyandmindfactory.com)

[www.bodyandmindfactory.com/language/de/events/die-3-saeulen-der-gesundheit/](http://www.bodyandmindfactory.com/language/de/events/die-3-saeulen-der-gesundheit/)

## Fokus und Inhalte

- **Freitag, 22. August**

- 15:30–17:30 Uhr – Grundlagen der Qi-Medizin zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- 18:00–19:30 Uhr – Optionale Bonus-Session: Einführung in die „Lift Qi Up, Pour Qi Down“ Methode - für alle, die diese Praxis noch nicht kennen - €25

- **Samstag, 23. August**

- 10:00–12:30 Uhr – Qi-Aktivierung 1: Die Kraft einer aufrechten Intention
- 14:00–16:30 Uhr – Qi-Aktivierung 2: Das Bewusstsein auf Einheit fokussieren

- **Sonntag, 24. August**

- 10:00–12:30 Uhr – Qi-Aktivierung 3: Qi sammeln und Durchlässigkeit  
Qi Aktivierung 4: Informationen wiederholt senden
- 14:00–16:30 Uhr – Qi-Aktivierung 5: Qigong-Mentalität - vom Wollen zum Sein  
Integration und Ausblick, Q&A

Gesamt: 12 Stunden (zzgl. 1,5 Stunden Bonus am Freitagabend)

## Methoden

**Alle Inhalte eignen sich zur Integration in den Alltag und können nach dem Kurs weiter trainiert werden:**

- Meditation „Kraft des Bewusstseins“ (Rechts – Links)
- „Lift Qi Up, Pour Qi Down“ – ganzheitliche Methode für Vitalität & Balance
- „Xu ... Yin ... N“ Chanten für mentale Klarheit & innere Ruhe und Gelassenheit
- „Hun Yuan Ling Tong“ – Chanten für Transformation und Veränderung
- „Qi-Squats“ Kraftvolles Ansammeln von Qi und Bewusstsein nach Innen richten
- La Qi & Fa Qi – Qi sammeln, leiten & senden
- Qi senden & empfangen – Partnerübungen
- Qi-Zirkulation & Qi durchdringt den Körper
- Gruppen-Qi-Feld – für nachhaltige Integration, ganzheitliche Gesundheit und umfassendes Wohlbefinden

## Wir unterstützen Dich!

- 30 % Rabatt für Qigong-Lehrer\*innen und alle Menschen, die in der Gesundheits- und Wellnessbranche tätig sind
- 10 % Rabatt für „fleißige Zhinenger“, die bereits bei uns Kurse gebucht haben