

中医中土  
森林行禅  
扶正祛邪  
强身免疫

## GEHMEDITATION XIXIHU-IM WALD



Mit den meditativen Schritten und der speziellen Übung gehen wir in den Wald zur Förderung der Gesundheit und Stärkung der Lebenskraft, um die krankmachenden Störungen zu beseitigen. Der Wald mit seiner frischen klaren Luft mit dem ausreichenden Sauerstoff und den Heildüften aus Bäumen und Pflanzen bietet einen idealen Heilraum. Dadurch werden die Abwehrkräfte des Immunsystems gestärkt. So ist man sich selbst der beste Arzt zur Prävention, Behandlung und Rehabilitation (PBR) von Erkrankungen.  
[www.tcm-lebenspflege.at/行禅呼吸](http://www.tcm-lebenspflege.at/行禅呼吸) [www.lebenspflege.de/Gehmeditation-XiXiHu](http://www.lebenspflege.de/Gehmeditation-XiXiHu)

导引按跷  
柔和肢体  
行步吐纳  
放松入静

Gehmeditation im Wald zur Förderung und Stärkung der Abwehrkräfte/des Immunsystems

Workshops mit Prof.hc. Sui, QingBo in TCM/Lebenspflege Theorie und Praxis im Wald Rodenbeker Quellental, 22395 Hamburg

**Workshop A:** 10:00 – 13:00 Uhr, 17. April 2022

**Workshop B:** 10:00 – 13:00 Uhr, 24. April 2022

**Kosten: jeweils 80,00€**

**Treffpunkt:** Diekbarg 20a, 22397 Hamburg

Teilnahme nach den aktuellen Corona-Regeln von Hamburg

**Anmeldung und Info:** Laoshan-Zentrum TCM,

[www.lebenspflege.de](http://www.lebenspflege.de) oder [www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at](http://www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at)

**E-Mail:** [gbs@lebenspflege.de](mailto:gbs@lebenspflege.de) **Telefon:** +49 40 27167932 **Mobil:** +49 176 55158777

Seit mehr als 2 Jahren hat die Bildungseinrichtung für Chinesische Medizin und Lebenspflege die effektiven Maßnahmen zur Vorbeugung, Förderung und Pflege der Selbstheilungsfähigkeit und die Stärkung der eigenen Abwehrkraft und Immunkraft erforscht, bearbeitet und entwickelt.

Eine davon ist die Gehmeditation XiXiHu, die inzwischen von vielen Leuten praktiziert wurde und dadurch überzeugt hat. Diese Gehmeditation ist sehr geeignet zur Praktizierung in der Natur wie auf der Wiese, im Wald sowie in einer idealen FengShui-Lage mit Waldumgebung und einer Wasserquelle, insbesondere auch zur Wiedergesundung für Corona-Genesene bzw. gesundheitsfördernde Rehabilitation und frühzeitige Beseitigung der Spätfolgen.

Für die Gesundheitsförderung bzw. Stärkung der Lebenskraft und Beseitigung der krankmachenden Störungen üben wir, Lena und QingBo, mit Euch, die Gehmeditation XiXiHu im Wald in Hamburg zusammen.

Wir freuen uns auf Ihren und euren Besuch!