

Liebe Freunde, Bekannte und Noch-Unbekannte,

wie die meisten von Euch wissen, habe ich die dreijährige Ausbildung der DeanMethode in Hamburg bei dem TCM-Arzt und QiGong-Meister Dr. Dean Li gemacht und 2019 abgeschlossen. Gerne möchte ich meine Kenntnisse und Erfahrungen weitergeben an Menschen, die sich dafür interessieren.

In dieser Methode geht es darum, sich seiner selbst bewußt zu werden und damit in Harmonie zu sein. Sich seiner selbst bewußt zu werden, bedeutet, sein Innen mit dem Außen in Einklang bringen zu können. Zu spüren, wie das feine Gewebe von mir zu den anderen und den anderen zu mir „gewirkt“ ist. Wie kann ich innerhalb des permanent bewegten Gewebes bei mir bleiben und gleichzeitig gut im Kontakt mit dem außen sein?

Das ist möglich mit dem QiGong der DeanMethode. QiGong heißt wörtlich übersetzt: die Übung mit unserem Qi, unserer Lebensenergie. Wenn wir uns öfter unwohl und gestresst fühlen oder sogar mit mehr oder weniger starken körperlichen Schmerzen zu tun haben, dann ist diese Energie blockiert. Mit den Übungen der DeanMethode können wir sie nach und nach wieder ins Fließen bringen und unsere Selbstheilungskräfte bewußt aktivieren.

Die Methode wurzelt in der ursprünglich chinesischen Medizin und den sehr alten Überlieferungen des Daoismus. Dao bedeutet ganz schlicht: auf dem Weg sein. Auf dem Weg unseres Selbst, das unter oder hinter unserer funktionierenden äußeren Form liegt. Erst in Verbindung mit dieser unsichtbaren Seite sind wir vollständig und ganz. Wenn wir uns kennenlernen in unserer kompletten Form, können wir wieder unseren eigenen, tiefliegenden Impulsen vertrauen und finden so die Lücke im dichten Gewebe, aus der heraus wir klar und ruhig die passenden Schritte gehen können. Wir verfeinern das Gespür für unsere innerste Lebenskraft und können uns so verwandeln, daß wir ein leichteres und zufriedeneres Leben führen können.

Wir üben mit Übungen des **stillen meditativen QiGong, des bewegten QiGong für die Gelenke, mit Lautübungen für die Organe, mit Akupressur für die Pflege der Meridiane und mit Kenntnissen der 5-Elemente-Lehre.**

#### INFOS:

In energetischer Partnerschaft mit Meister Dean Li biete ich in loser Folge „Themen-Übe-Abende“ an, die eine spielerische Verknüpfung meiner Beobachtungen und Begegnungen im Alltag mit der DeanMethode darstellen.

Parallel biete ich Präsenzkurse in Buggingen, an der VHS und im Münstertal bei Spaziergängen an. Wer mal in der Nähe ist, kann sich gerne melden.

Darüber hinaus arbeite ich als selbstständige (Textil-) Designerin und unterrichte an der Jugendkunstschule Markgräflerland im symbadischen Südbaden :-)

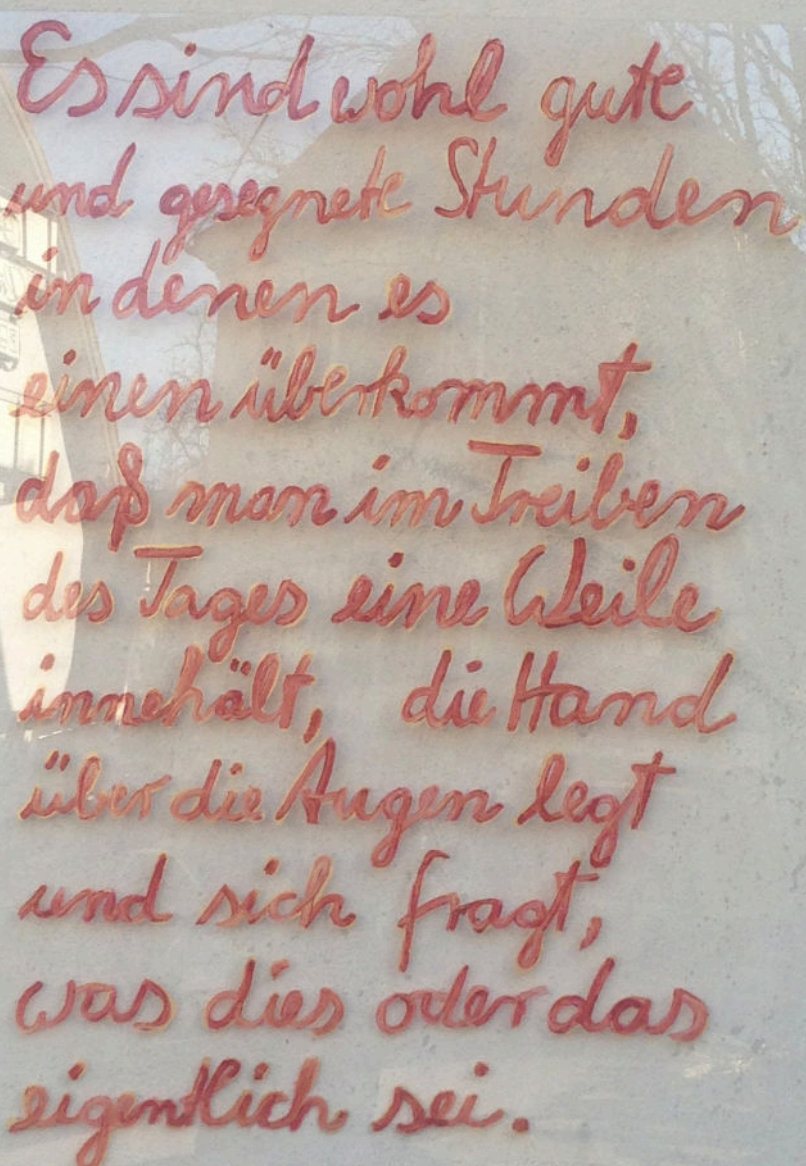
Online üben wir mit dem Programm ZOOM, das sehr einfach zu handhaben ist. Jede/r kann es sich dabei an seinem Lieblingssort zuhause gemütlich machen, klickt dann auf den Link in meiner Einladungsmail (die am Abend vorher eintrifft) und kann sich dann zurücklehnen und sich ganz in Ruhe auf sein Selbst besinnen.

Herzliche Grüße, Klara  
0163-1707917



**ANMELDUNG an [klara.rott@deanmethode.de](mailto:klara.rott@deanmethode.de)  
gerne bis Dienstag 14.5.24 18 Uhr**

(Details: die begleitete Zeit von Meister Li am 15.5.24 geht von 19 - 20:30 Uhr. Ausbildungspunkte Seminar 2Pkt, Nachtwandel 0,5Pkt.)



Es sind wohl gute  
und geeignete Stunden  
in denen es  
einen überkommt,  
daß man im Treiben  
des Tages eine Weile  
innehält, die Hand  
über die Augen legt  
und sich fragt,  
was dies oder das  
eigentlich sei.