

## Veranstaltungsort Hamburg

Buddhistisches Stadt-Zentrum Hamburg e.V.  
Buddha-Raum, 1. Innenhof, Eingang 3  
Bahrenfelder Str. 201 b  
22765 Hamburg

**mittwochs: 19.30 - 21.30 Uhr**  
**sonntags: 10.30 - 14.00 Uhr**

DEAN QIGONG wurde von Meister Dean Li speziell für den Westen entwickelt. Stille und bewegte Übungen dienen dazu, die Meridiane frei zu machen, so dass die Lebensenergie, genannt Qi, ungehindert fließen kann.

Diese einfache und leicht zu erlernende Methode lässt sich gut in den Alltag integrieren. Sie führt bei regelmäßiger Übung zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Kraft und somit zu einem neuen Lebensgefühl.

Mit der Vortragsreihe „Glücklicher Leben mit DEAN QIGONG“ stellt der Verein die DEAN METHODE vor. Schüler von Meister Dean Li berichten über eigene Erfahrungen, geben Einblicke in die Methode und leiten kurze Übungen an. So wird DEAN QIGONG an diesem Abend für alle Anwesenden erfahrbar. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei.

Der DEAN e.V., Verein für Lebens- und Gesundheitspflege, widmet sich der Förderung und Weitergabe von naturbezogenen traditionellen Methoden zur Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung der Gesundheit.

Informationen finden Sie unter [www.dean-ev.de](http://www.dean-ev.de)

**„Wenn wir glücklich sind, sind unsere Familie,  
unsere Freunde, unsere Welt auch glücklich.  
Fu Qi verbindet unsere Herzen.“**

Meister Dean Li

## Glücklicher leben mit DEAN QIGONG

**Vortragsreihe**  
**1. Halbjahr 2018**



  
DEAN e.V.

  
DEAN e.V.

In loser Folge veranstaltet der DEAN e.V. Kurzvorträge zu Gesundheit, Familie und Beruf aus Sicht der Ursprünglichen Chinesischen Medizin.

# Glücklicher leben mit DEAN QIGONG

**Mittwoch, 10.01.18**

## Die Sünde der Schöpfung

Tasso Hildebrand

In der Sexualität können wir der Erschaffung der Welt beiwohnen. Sex kann uns zu unserem Ursprung führen, zur tiefsten Wurzel des Seins. Um dieses Paradies zu finden, müssen wir die Schleier lüften, die uns blenden und verwirren: Ego, Moral, Angst, Verletzung und Hunger. Worum es beim Sex wirklich geht und wie sich die Schleier lüften lassen, davon erzählt der Vortrag. Angereichert wird er durch hilfreiche Übungen.

**Sonntag, 04.02.2018**

## DEAN THEATER & offenes Üben (mit DEAN Café)

Gruppe DEAN THEATER - Bildungstheater

Das DEAN THEATER entwickelt aus der Essenz der Ursprünglichen Chinesischen Medizin und der DEAN METHODE lebendige Theaterstücke. An diesem Tag präsentieren die Akteure erste Szenen und leiten praktische Übungen an. Offen für Mitglieder und alle Interessierten.

**Mittwoch, 21.02.2018**

## Hingabe und Vertrauen in den eigenen Lebensfluss

Maren Kunzendorf und Mascha Winkler

Alles ist im Wandel. Es ist eine wahre Meisterschaft dabei mitzufließen und jeden Moment des Lebens willkommen zu heißen. Dafür braucht es nicht nur Mut und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, sondern auch Hingabe und Vertrauen, immer wieder loszulassen und immer wieder neu anzufangen. Die Übungen der DEAN METHODE helfen uns dabei, tiefer mit unserer wahren Natur in Verbindung zu kommen und sie freier zu leben. Wir freuen uns auf euch!

**Sonntag, 04.03.2018**

## Offenes Üben

Angeliqua Marold und Ralf Buscher

Offene Meditation und Übungen nach der DEAN METHODE für Mitglieder und alle Interessierten.

**Mittwoch, 21.03.2018**

## Generation Y - wie man von Anfang an bewusst die Weichen für ein glückliches Leben stellt

Angeliqua Marold

Die 20er sind spannende Jahre - man reift zur eigenen Persönlichkeit heran und das berufliche Leben beginnt. Die DEAN METHODE hilft einem dabei sehr, sich und seine Richtung zu finden und baut gleichzeitig (Glücks-) Energie auf. Erfahre live von einer Mittzwanzigerin, weshalb nun der Austausch der Generationen so prägend ist und welche Rolle das Element des Frühlings, Holz, darin einnimmt.



**Mittwoch, 11.04.2018**

## Karma und Lebensfreude

Hildegard Amelunxen

„Irgendwie denkt man, das widerspricht sich“, gab eine Freundin zu bedenken. Tut es das? Oder gibt es einen Zusammenhang, eine gemeinsame Wurzel? Wenn es so ist, dann wollen wir es an diesem Abend herausfinden. Und auch welchen Einfluss wir auf eine Veränderung haben - so dass unsere Lebensfreude immer größer wird.

**Mittwoch, 23.05.2018**

## Warum Weinen wichtig ist und Tränen glücklich machen

Nora Bennewitz

Was bedeutet es aus Sicht der Ursprünglichen Chinesischen Medizin traurig zu sein? Weinen ist etwas, das die

meisten Menschen vermeiden. Oft ist der Schmerz über ein Ereignis zu groß, um achtsam wahrzunehmen. Wir gehen weg, lenken uns ab, schützen uns. So bleibt die Trauer förmlich in uns „stecken“. Aufrichtiges Traurigsein hilft alte Verkrustungen aufzuweichen, sich zu befreien, sich „Luft zu machen“. Indem der Schmerz weicht, entsteht das Leben neu.

**Mittwoch, 27.06.2018**

## Verantwortung in Beruf und Zuhause

Karin Reimer

Verantwortung in ihrer Vielschichtigkeit aus Sicht der DEAN METHODE zu betrachten, wird Thema dieses Abends sein. Entscheidungen treffen, in der eigenen Mitte bleiben, mit der Verantwortung wachsen – spielen dabei eine wichtige Rolle. Wie immer ergänzen gemeinsame Übungen den Vortrag.

## Termine im Rheinland

Michaela Frühwein, Michaela Gillrath, Nicola Martens

### Köln/Düsseldorf

**27.01.2018**

Neubeginn - Kraft und Energie für ein neues Jahr

**02.03.2018**

Zeit für Wachstum und Kreativität

**16.06.2018**

Zeit für Lebenslust und Intuition

### Remscheid

**13.01.2018**

Neubeginn - Kraft und Energie für ein neues Jahr

**14.04.2018**

Zeit für Wachstum und Kreativität

**01.09.2018**

Mit Klarheit durch den Herbst

Weitere Infos unter: [www.dean-ev.de](http://www.dean-ev.de)

