

Termine im Rheinland

Samstag, 12.01.2019, Remscheid

Michaela Frühwein und Nicola Martens
und

Mittwoch, 30.01.2019, Düsseldorf

Michaela Gillrath und Nicola Martens

**Wandlungsphase Wasser – Der Elemente-Kreislauf
in der DEAN Methode – Niere**

Samstag, 06.04.2019, Remscheid

**Wandlungsphase Holz – Der Elemente-Kreislauf
in der DEAN Methode – Leber**

Michaela Frühwein und Nicola Martens

Mittwoch, 10.04.2019, Köln

Mit dem Frühjahr die eigene Kreativität erwecken

Michaela Gillrath und Nicola Martens

Samstag, 23.02.2019 und 11.05.2019, Hagen

Die DEAN Methode kennen lernen und damit üben

Michaela Frühwein und Nicola Martens

Donnerstag, 30.05.2019

Spirituelle Wanderung im Bergischen Land

Michaela Gillrath und Nicola Martens

Veranstaltungsort Rheinland

Praxis für Achtsamkeit, Zülpicher Str. 318, 50937 Köln

Freigeist, Bankstraße 11A, 40476 Düsseldorf

Zentrum für Gesundheit Brögelmann

Am Bahnhof 5, 42897 Remscheid

Flowyoga.lifestyle, Raiffeisenstraße 32, 58093 Hagen

Düsseldorf und Köln: 19:00 – 21:00 Uhr

Remscheid und Hagen: 15:00 – 17:00 Uhr

Spirituelle Wanderung: 11:30 – 14:00 Uhr

Die **DEAN Methode** 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 der DEAN Methode“ 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 die DEAN Methode 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.

Weitere Informationen unter: www.dean-ev.de

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

Sonntags, jeweils nach dem offenen Üben,
öffnet das DEAN Café!

Glücklicher leben mit der DEAN METHODE

Vortragsreihe

1. Halbjahr 2019

Hamburg & Rheinland



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 der DEAN METHODE

Termine in Hamburg

Mittwoch, 16.01.2019

Liebe, schöne, gute Mutter

Aurelia Krause

Jeder hat eine Mutter, ob jung oder alt, ob Frau oder Mann. Wie ist sie eigentlich, so eine Mutter? Das Prinzip Mutter finden wir auch noch in vielen anderen Bereichen des Lebens. Die ursprüngliche chinesische Medizin kennt unter anderem die Wandlungsphasen, in denen das Mutter-Kind-Prinzip eine wichtige Rolle spielt. Empfangen, hervorbringen, gemeinsam leben, stärken und freigeben sind wesentliche Aspekte der Mutter. Die DEAN Methode mit ihren einfachen Übungen kann uns dabei unterstützen, mit der Mutterenergie in Kontakt zu kommen.

Sonntag, 03.02.2019

Offenes Üben

Birgit Baltzer und Birgit Füller

Offene Meditation und Übungen nach der DEAN Methode für Mitglieder und alle Interessierten. Im Anschluss (15:00 bis 16:00 Uhr): DEAN Qigong für Kinder und Eltern.

Mittwoch, 13.02.2019

Was bedeutet Heilung? Teil 2

Anja Henseler

In allen Kulturen und Zeitaltern haben sich die Menschen mit dem Thema Heilung auseinander gesetzt. Meister Dean Li sagt: Heilung ist ohne Konzept. Was bedeutet das? Und was hat Heilung mit Glücklichkeit zu tun? An diesem Abend möchte ich Einsichten und Impulse aus Sicht der ursprünglichen chinesischen Medizin und der DEAN Methode mit Euch teilen – mit Worten und gemeinsamen Übungen.

Sonntag, 03.03.2019

Offenes Üben

Anja Henseler und Ralf Buscher

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

Im Anschluss (15:00 bis 16:00 Uhr): DEAN Qigong für Kinder.

Mittwoch, 06.03.2019

DEAN Theater – Wenn die Seele aus der Rolle fällt
Birgit Baltzer und Tasso Hildebrand

Alles, was uns gerade beschäftigt, sei es ein Thema oder ein Problem, hat drei Ebenen: den wissenden Geist, den ausführenden Körper und die (bisweilen) aufgewühlte Seele. Die Seele neigt dazu übertrieben auf Situationen zu reagieren und uns mit ihrem „Theater“ durcheinander zu bringen und zu stressen. Durch die Methode des DEAN Theaters wird der Zusammenhang zwischen Körper, Seele und Geist spür- und erfahrbar gemacht. Eine Mischung aus Vortrag und gemeinsamen Übungen.

Mittwoch, 17.04.2019

Der eigenen Sanftheit Raum geben

Birgit Baltzer und Birgit Füller

Gerade wenn im Frühjahr die expandierenden Yang - Kräfte wirksam sind, ist es wichtig auch den anderen Pol zu beachten und zu pflegen: Innehalten, bei sich sein. Mit der eigenen Sanftheit spüren, wann es genug ist und die eigenen Grenzen erreicht sind. Dafür nutzen wir das Potential einer Heilpflanze und passende Übungen der DEAN Methode.



Mittwoch, 15.05.2019

Kein Wachstum ohne Hilfe

Ralf Buscher

Wir sind hier auf dieser Erde, um uns zu entwickeln. Wir wachsen mit unseren Aufgaben. Manchmal sind diese Aufgaben so groß, dass wir sie nicht alleine schaffen. Dann ist es gut, um Hilfe zu bitten, damit es weiter geht. Hilfe annehmen zu können, fällt vielen Menschen schwer – dabei ist dies so wichtig für unser inneres Wachstum. Denn helfen und um Hilfe bitten öffnet einen gemeinsamen Raum des Miteinanders. Hilfe, die vom Herzen kommt, ist FuQi.

Sonntag, 19.05.2019

Offenes Üben

Sebastian Hubrach und Nicola Reinmöller

Offene Meditation und Übungen nach der DEAN Methode für Mitglieder und alle Interessierten. Im Anschluss (15:00 bis 16:00 Uhr): DEAN Qigong für Kinder und Eltern.

Mittwoch, 12.06.2019

Feng Shui

Nora Bennewitz

Feng Shui basiert auf der gegenseitigen Beeinflussung von Mensch und Natur, denn alles ist miteinander verbunden. Dieser Vortrag möchte zeigen, wie wir uns durch den achtsamen Umgang mit unserer unmittelbaren Umgebung, unserem Zuhause, mit der Natur verbinden und aus dieser natürlichen Quelle Kraft und Freude schöpfen.

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

Meister Dean Li