

Veranstaltungsorte Rheinland

Zentrum für Gesundheit Brögelmann
Am Bahnhof 5, 42897 Remscheid

Flowyoga.lifestyle
Raiffeisenstraße 32, 58093 Hagen

Raum für Zeit
Im Hilgersfeld 24, 51247 Bergisch Gladbach

jeweils von 15:00 – 17:00 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 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.

Infos und Anmeldungen unter: www.dean-ev.de



Glücklicher leben mit der DEAN METHODE

Vortragsreihe

2. Halbjahr 2019
Rheinland



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

- **06.07. und 03.10.2019, Remscheid**
- **14.09. und 16.11.2019, Hagen**

Michaela Frühwein und Nicola Martens

Sind wir uns im Alltag wirklich darüber bewusst, was Körper, Seele und Geist gerade brauchen?

Meistens nicht – weil wir die Signale unseres Körpers mit schöner Regelmäßigkeit übergehen. Weil wir in unserem Alltagstrott ein Programm abspulen, das keinen Raum lässt für dieses bewusste Wahrnehmen. Körper, Seele und Geist haben uns eine Menge zu sagen und sie teilen uns auch alles mit. Diese Achtsamkeit und Bewusstheit uns selbst gegenüber können wir in der Meditation wieder erlernen. In der Meditation schalten wir ab – gehen raus aus dem Alltagstrott und lernen uns selbst wieder neu kennen. Gönnst es Euch, bei Euch selbst anzukommen und wahrzunehmen, was Euer Körper Euch zu sagen hat.

Fragen und Informationen:

Michaela Frühwein unter: **0179 7089312**

- **10.11.2019, Refrath**

Michaela Gillrath und Nicola Martens

Wolltest Du immer schon einmal Meditation vertiefend kennenlernen? Wünschst Du Dir einen besseren Kontakt zu Deiner inneren Stimme? Möchtest Du besser entspannen können und Deine Mitte stärken? Oder stehst Du vielleicht an einem Wendepunkt in Deinem Leben?

Alle Weisheit ist in uns selbst schon angelegt und vorhanden. Wir müssen nur wieder den Zugang zu ihr finden. Die Übungen der DEAN Methode führen Dich sanft und tief nach innen. Gleichzeitig helfen sie Dir Deine Lebensenergie zu stabilisieren und aufzubauen. Es entsteht mehr Energie und Klarheit in Dir – die

Basis, um den eigenen Weg zu finden, ihm zu folgen und das eigene Potential wirksam zu entfalten und zu teilen. Ein glücklicheres Leben folgt daraus.

Fragen und Informationen:

Michaela Gillrath unter: **0173 7051434**

Der DEAN e.V. bietet an diesen Nachmittagen die Möglichkeit, mit der DEAN Methode in Kontakt zu kommen und einen ersten Eindruck von den leicht zu erlernenden Meditations-Übungen zu erhalten.

Bist Du dabei? Du bist herzlich willkommen, wir freuen uns auf Dich!

Wir bitten um kurze Anmeldung unter **info@dean-ev.de** oder den angegebenen Telefonnummern.

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

Meister Dean Li