

Termine im Rheinland

Hagen

14.09. und 16.11.2019

Michaela Frühwein, Nicola Martens

FLOWyoga.lifestyle

Raiffeisenstraße 32, 58093 Hagen

Remscheid

06.07. und 03.10.2019

Michaela Frühwein, Nicola Martens

Zentrum für Gesundheit Brögelmann

Am Bahnhof 5, 42897 Remscheid

Refrath

10.11.2019

Michaela Gillrath, Nicola Martens

Raum für Zeit

Im Hilgersfeld 24, 51247 Bergisch Gladbach

Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr

Weitere Informationen unter: www.dean-ev.de

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: 11:00 – 14:30 Uhr

Glücklicher leben mit der DEAN METHODE

Vortragsreihe

2. Halbjahr 2019

Hamburg & 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

Termine in Hamburg

Mittwoch, 10.07.2019

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, 14.08.2019

Über das Üben in der DEAN Methode
Klara Rot

Üben wir, um ein Meister zu werden? Üben wir, um gesünder zu werden? Üben wir, um im Alltag besser klar zu kommen? Wenn wir nur üben, um etwas Bestimmtes erreichen zu wollen, werden wir scheitern. Wenn wir stattdessen üben, nichts zu wollen, dann werden wir alles erreichen was uns gut tut. In der DEAN Methode üben wir im Moment zu sein und damit in unserer Mitte. Nur aus einer stabilen Mitte können wir (an)erkennen, was uns gut tut und dass unser Wollen vielleicht gar nichts damit zu tun hat. Wir üben also das Üben selbst und das Eintauchen in den Moment.

Sonntag, 25.08.2019

Offenes Üben (mit DEAN Café)
Birgit Baltzer, Ralf Buscher, Birgit Füller und Anja Henseler
Offene Meditation und Übungen nach der DEAN Methode für Mitglieder und alle Interessierten.
Vorab: DEAN Qigong für Kinder (9:30 – 10:30 Uhr).

Mittwoch, 11.09.2019

„Glasaugen“
Hildegard Amelunxen

Siehst du die Welt genau so wie ich? Wie dein Freund,

dein Nachbar? Ich dachte ein Leben lang, alle Menschen sehen dasselbe. Bis ich eines Tages entdeckte: Kinder und manche alte Menschen sehen etwas anderes als ich. Etwas das da ist und das ich nicht wahrnehme. ‚Glasaugen‘ nenne ich das Phänomen nach der Glasaugenmadonna in einer Kölner Kirche. Ist das gemeint, wenn der Meister von KLARHEIT spricht? Sind Glasaugen eine Voraussetzung für diese Klarheit? Es beginnt damit: Das Unwahrscheinliche für möglich halten. Wie das geht? Wir alle haben Glasaugen. Wir müssen nur lernen, mit ihnen zu sehen.

Sonntag, 22.09.2019

Offenes Üben (mit DEAN Café)
Karin und Manuel Reimer

Offene Meditation und Übungen nach der DEAN Methode für Mitglieder und alle Interessierten.
Vorab: DEAN Qigong für Kinder (9:30 – 10:30 Uhr).

Mittwoch, 23.10.2019

Vortrag noch offen
Dieser Vortrag wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Sonntag, 17.11.2019

Offenes Üben (mit DEAN Café)
Klara Rot und Sebastian Hubrach
Offene Meditation und Übungen nach der DEAN Methode für Mitglieder und alle Interessierten.
Vorab: DEAN Qigong für Kinder (9:30 – 10:30 Uhr).

Mittwoch, 20.11.2019

Ein Austausch über das Kommen, Sein und Gehen
Mareike Fuchs, Verena Heyden, Barbara Sommermeyer

Zwei wichtige Aspekte der DEAN Methode sind Teilen und Mitmachen. Teilen möchten wir unser Interesse an dem Thema Sterben. Viel zu wenig befassen wir uns damit, was Sterben für uns bedeutet, viel zu sehr wird es verdrängt. Ist das Leben Teil des Sterbens oder das Sterben ein Teil des Lebens? Die Frage nach dem Sterben lenkt uns gleichermaßen auf das Leben. Denn alles ist Vorbereitung: Das Gestern für das Heute und das Heute für das Morgen. Die DEAN Methode kann das Leben leichter machen und damit auch das Sterben?

Mittwoch, 18.12.2019

Wieder neu geboren leben
Ralf Buscher

Wenn wir uns in tiefen Übungen mit dem Geist verbinden, können wir Informationen aus früheren Leben erhalten, die uns helfen, unsere Aufgaben in diesem Leben zu erkennen. Wir wissen dann, wofür wir hier sind und können leichter loslassen, was für unser Leben nicht mehr wichtig ist. Nach diesem Prozess nehmen wir die Welt anders wahr. Das Leben fühlt sich leichter an und freier – wir dürfen wieder neu geboren leben.

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

Meister Dean Li

Fotos: © Ralf Buscher

