

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

Meister Dean Li

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.

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

**Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist
kostenfrei. Spenden herzlich willkommen!**

Glücklicher leben mit der DEAN METHODE

Vortragsreihe

1. Halbjahr 2020
Hamburg



In loser Folge veranstaltet der DEAN e. V. Kurzvorträge, Workshops und Retreats zu Gesundheit, Familie und Beruf aus Sicht der ursprünglichen chinesischen Medizin.

Glücklicher leben mit der DEAN Methode

Sonntag, 19.01.2020

Offenes Üben (mit DEAN Café)

Birgit Baltzer, Ralf Buscher, Birgit Füller, Anne Zillmann

Offene Meditation und Übungen nach der DEAN

Methode für Mitglieder und alle Interessierten.

Parallel: DEAN Qigong für Kinder (11:00 – 12:00 Uhr)

Mittwoch, 29.01.2020

Eine Chinareise zu Freunden – FuQi in Bild, Austausch und Übung

Barbara Sommermeyer, Birgit Baltzer, Sebastian Hubrach, Tasso Hildebrand

Im Dezember hat eine kleine Gruppe das Fuqi-Village, ein Zentrum der chinesischen Schüler von Meister Li, in Guangzhou besucht. Die zwölfwägige Reise war gefüllt mit gemeinsamen Übungen und viel Austausch zwischen den chinesischen und deutschen DEAN Qigong Schülern, aber auch mit Besuchen kultureller Orte. Somit gibt es jede Menge zu teilen und an diesem Abend erwecken wir unsere Erfahrungen in Bild, Austausch und DEAN Qigong-Übung.

Sonntag, 16.02.2020

Offenes Üben (mit DEAN Café)

Maren Kunzendorf, Michaela Frühwein

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

Parallel: DEAN Qigong für Kinder (11:00 – 12:00 Uhr)

Mittwoch, 19.02.2020

A short study of the journey from conception to birth to maturity

Sally Nahapetian

The stages of development of the human fetus and the energetics of the meridians involved. (Der Vortrag wird in englischer Sprache gehalten)

Mittwoch, 04.03.2020

„Zukunft Leben“

Tasso Hildebrand

Was ist Zukunft? Kommt etwas auf uns zu? Gehen wir auf etwas zu? Es muss nicht gleich Covid - 19 sein,

aber er ist ein gutes Beispiel dafür, dass plötzlich etwas passieren kann das unser Leben verändert. Wenn wir uns der Zukunft zuwenden, was passiert dann mit uns, unseren Gedanken und Gefühlen?

Samstag, 04.04.2020, 14:00 – 18:00 Uhr

Workshop: Das innere Kind entdecken

Nora Bennewitz, Nicola Martens

Spielend möchten wir Kontakt machen mit dieser schönen Kraft, die wir selber sind. Uns ihr anvertrauen, uns von ihr führen lassen, sie spüren und entwickeln.

Sonntag, 05.04.2020

Offenes Üben (mit DEAN Café)

Sebastian Hubrach, Sven Hinz, Kai Schiffer

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

Parallel: DEAN Qigong für Kinder (11:00 – 12:00 Uhr)

Mittwoch, 22.04.2020

„Quelle am äußersten Ende“

Hildegard Amelunxen

So heißt der erste der neun Punkte auf dem Herzmeridian. Wir kennen seine Lage und wissen, gegen welche Beschwerden er Heilung verspricht. Vor einiger Zeit sagte der Meister zu mir: Nicht vergessen, Herzübung machen! Ich fragte mich: Ist das wirklich das äußerste Ende, so



Fotos: © Ralf Buscher

nah, dass ich es mit meinem Zeigefinger erreichen kann? Der Ort, den die Menschen früherer Zeit ‚finis terrae‘ nannten, geheimnisumwittert an der Grenze zwischen Land und Wasser. Das äußerste Ende. Dort sprudelt die Quelle. Wir suchen sie seit Beginn unseres Lebens. Denn dort beginnt der Weg zum Herz, dorthin wo der Geist wohnt.

Mittwoch, 20.05.2020

Me con/centro – ein Vortrag über Konzentration

Lyn Plüschau

Konzentration als Thema ist wie ein weites offenes Meer ohne sichtbares Ende. Deswegen beginne ich bei mir. Und treffe vielleicht so auch gleich einen Teil des Kerns, wie im Namen sichtbar ist. Ein Versuch, einen Schritt vor den anderen zu setzen in unserer heutigen Welt und herauszufinden, was uns eigentlich vorantreibt und wofür wir unsere Aufmerksamkeit lenken.

Donnerstag, 21.5. bis Sonntag, 24.5.2020

DEAN-Retreat in Darry (Ostsee)

Sonntag, 14.06.2020

Offenes Üben (mit DEAN Café)

Nicola Reinmöller, Sven Hinz (+2)

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

Parallel: DEAN Qigong für Kinder (11:00 – 12:00 Uhr)

Mittwoch, 17.06.2020

„Das Glück in Zeiten des Unglücks“

Tasso Hildebrand

Im Leben gibt es immer zwei Seiten. Wer sich dessen bewusst und in der Lage ist, beide Seiten als gleichwertig zu erkennen, kann sich glücklich schätzen. Doch allzu oft geraten wir in die Fänge der Einseitigkeit, aus deren Umklammerung wir uns nur mit allergrößter Mühe wieder befreien können. Sie hält uns gefangen und gleichzeitig lullt sie uns ein mit Schmeicheleien, gibt uns Recht und Bestätigung. Um dieser trägen Schläfrigkeit zu entkommen brauchen wir Bewusstheit und Konzentration. Beides kann man trainieren.