

**„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

2. 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, 26.7.2020

Offenes Üben

Annette Finkeldey und Birgit Füller

Parallel: DEAN Methode für Kinder und Eltern (11:00 bis 12:00 Uhr)

Mittwoch, 29.7.2020

Öffne Dein Herz

Ralf Buscher

Mit der Öffnung des Herzens verbindet sich etwas ganz Elementares: ein offenes Herz ermöglicht einen freien Zugang zum Leben. Es ist die Voraussetzung für Kontakt zu unseren Mitmenschen und die Basis für Vertrauen und ein glückliches Leben. Gleichzeitig kann uns ein allzeit offenes Herz auch verwundbar machen. Das Herz kann sich fest verschließen und hart werden, wenn nicht genug Energie da ist, um störende Einflüsse unmittelbar auszugleichen. Das behutsame Öffnen eines verschlossenen Herzens bedarf viel Kraft und ist meist nur mit umsichtiger Hilfe von außen möglich. Eine gute Balance zwischen angemessenem Öffnen und Schließen ist ein stetes Training, bei dem die DEAN Methode helfen kann.

Mittwoch, 26.8.2020

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 worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken.

Sonntag, 20.9.2020

Offenes Üben

Karin und Manuel Reimer

Parallel: DEAN Methode für Kinder und Eltern (11:00 bis 12:00 Uhr), Anleitung: Aurelia Krause

Mittwoch, 30.9.2020

Ernährung nach traditioneller chinesischer Medizin (TCM)

Elke Wohlert

Nach dem Konzept der TCM-Ernährung können Lebensmittel zur Vorbeugung und Heilung gezielt eingesetzt werden. Geschmacksrichtung und Temperaturverhalten sind ein wesentlicher Aspekt nach dieser langen Tradition. Ein kleiner Ausflug in ein Ernährungswissen, das seit Jahrtausenden die Erkenntnisse aus der TCM anwendet, eng verbunden mit unserer DEAN Methode.

Mittwoch, 21.10.2020

Leben im Einklang mit der Natur – ein Ort der Begegnung mit sich und den Elementen

Garip Yavuz

In diesem Vortrag möchte ich meine Erfahrungen aus meiner Berufung als Leiter und Gestalter eines Ortes der Begegnung in einem Landschaftsschutzgebiet an der Elbe teilen. Der Mensch muss idealerweise seine eigene Natur erfahren, um sich selbst zu erkennen. Dabei ist die Möglichkeit, in sich zu gehen, essentiell. Die Natur ist dabei eine wertvolle Unterstützung. Ein Wahrnehmen und Erleben der Elemente führt uns in unsere eigene Essenz. Es hilft uns zu erkennen, dass wir ein Teil des Ganzen sind. Meinen Wert als Wesen zu erkennen bietet die Chance, in Wertschätzung und Respekt gegenüber allem zu sein.



Fotos: © Ralf Buscher

Sonntag, 15.11.2020

Offenes Üben

Thomas Frühwein

Parallel: DEAN Methode für Kinder und Eltern (11:00 bis 12:00 Uhr), Anleitung: Anne Zillmann

Mittwoch, 25.11.2020

Was bedeutet für Dich, sterblich zu sein?

Verena Heyden, Barbara Sommermeyer und Mareike Fuchs

Immer wieder werden wir in unserem Leben daran erinnert, sterblich zu sein. Durch bestimmte Ereignisse wird uns unsere Verletzbarkeit und Sterblichkeit besonders bewusst. Wenn wir es zulassen, können diese Momente aber Gelegenheiten sein, ein bisschen besser zu verstehen, was Sterben für einen selbst bedeutet. Oftmals sind diese Erfahrungen verborgen, da der Gedanke an das Sterben mit Angst verbunden ist. Das Sterben ist ein Übergang, aber wohin? Was passiert mit uns, mit dem Körper, der Seele, dem Geist? Wir möchten uns tiefer damit auseinandersetzen und laden zu einem Erfahrungsabend ein.

Mittwoch, 16.12.2020

Das Thema ist noch offen

Nicola Reinmöller und Sebastian Hubrach

Mittwoch, 30.12.2020 bis Samstag, 02.01.2021

DEAN Retreat zum Jahreswechsel Hamburg

Weitere Informationen unter www.dean-ev.de

