

**Dieser Lehrgang führt Sie zu
Erfolg durch einen Weg in
Einheit von Geist und Körper !**

Was ist Ki?

Ki fließen lassen.

Lassen Sie Ihren Geist ruhiger werden.

Die vier Grundprinzipien.

Die Beziehung zwischen den Prinzipien.

Anwendung der 4 Grundprinzipien.

So üben Sie Ihren Körper.

So üben Sie Ihren Geist.

So trainieren Sie Ihr Gehirn.

So stärken Sie Ihr Ki.

**So bleiben Sie immer ruhig, stark und
leistungsfähig.**

So schlafen Sie gut.

Kontakt und Information:

Manfred Focke

Am Speckenrain 21

97795 Schondra

Tel.: 09747/9304180 Fax 09747/9304181

eMail: to_san_reiki@yahoo.de

Web: www.to-san.de + www.reiki-hamm.de



Manfred Focke

1. Vorsitzender des:

« DEUTSCHER REIKI BUND e.V. »

Meister/-Lehrer für:

Reiki (die fernöstliche spirituelle Heilmethode)

*Taekwon Do, Selbstverteidigung und viele
weitere Kampfsportarten*

*Schamanismus (die viele tausend Jahre alte
Huna-Philosophie)*

*Hinzu kommen jahrzehntelange eigene
Erfahrungen und als Kursleiter für:*

Energie(Chi-Ki-)Training unterschiedlicher Stile

Meditation, Konzentrationstraining

*Fitnessstraining (moderne Trainingsmethoden
unterschiedlichster Art)*

Ernährungsberatung

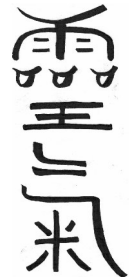
Mentaltraining

« DEUTSCHER REIKI BUND e.V. »

Web : www.deutscherreikibund.de



Deutscher Reiki Bund e. V.



- Universelle Lebensenergie -

**..... Dein Weg zur
Spiritualität und
Gesundheit**

**- Ki -Training -
im täglichen Leben**

Ki -Training

Neben Essen, Wohnung, Kleider, Luft und Wasser brauchen wir noch etwas sehr Wichtiges zum Leben.

Da wir es aber weder sehen, riechen oder schmecken können, wissen oder glauben die meisten Menschen gar nicht, dass es so etwas gibt.

Es ist die Urkraft allen Lebens, eine Kraft, die alles durchdringt, den Kosmos, jedes Tier, jede Pflanze und natürlich auch den Menschen.

Sie wird in China **Chi** genannt, in Japan **Ki**, in Korea **Gi**, in Indien **Prana** usw. und wird allgemein mit „universelle Lebensenergie“ übersetzt.

In der chinesischen Philosophie und Medizin wird sie als die bewegende und vitale Kraft des Körpers und der ganzen Welt gesehen.

Aus dem **Ki** des Universums ist alles entstanden, auch wir Menschen. Unser **Ki** steht im ständigen Austausch mit dem des Universums. Ist der Strom stark, so sind wir gesund, vital und leistungsfähig. Hält der Strom zeitweilig an, sind wir bewusstlos; hält er ganz und endgültig an, sterben wir.

Deshalb ist es für jeden Menschen wichtig, dass sein **Ki** ständig fließt und reichlich vorhanden ist. Um das zu gewährleisten, gibt es spezielle Techniken und

Möglichkeiten, die man trainieren und in sein tägliches Leben integrieren kann.

Der **Deutsche Reiki Bund e. V.** bietet Seminare an, um möglichst viele Menschen in die Lage zu versetzen, ihr **Ki** zu stärken und zu trainieren und dieses im täglichen Leben anzuwenden, damit jeder seine persönlichen und beruflichen Ziele und optimales Wohlbefinden und Gesundheit erreichen kann.



Die Seminare eignen sich für Menschen, die in Beruf und Privatleben ruhiger, sicherer, leistungsfähiger und zufriedener werden und ihre Gesundheit stärken wollen.

Führungskräfte, Selbständige und andere erhalten Übungen, die sie in die Lage

versetzen in Situationen von Stress und starken Belastungen entspannt zu bleiben.

Sie lernen, dass man in dieser entspannten Haltung wahre Stärke entwickelt und zu erstaunlichen Leistungen fähig ist, wie der Geist den Körper lenkt und die Einheit von Körper und Geist erreicht werden kann.

Seminar I

Zwei Tage je acht Stunden (incl. Pausen) mit Theorie, Körperübungen, Atemübungen und anderes mehr.

Die Inhalte sind abwechslungsreich gestaltet und alle Übungen können von Frauen Männern und sogar von Kindern leicht bewältigt werden, da sie individuell abgestimmt werden können.

Seminar II

5 Tage je acht Stunden (incl. Pausen) mit gleichen Inhalten, wie in Seminar I.

Hier werden jedoch die Übungen und Lerninhalte noch vollständiger behandelt und wesentlich intensiviert.

Jeder Teilnehmer von Seminar I und II erhält ein Skript, damit er die Übungen später nachvollziehen und in sein tägliches Leben integrieren kann.

Termine und Preise auf Anfrage.

Gruppen und Mitglieder des Deutschen Reiki Bund e. V. erhalten Preisnachlässe.