



Bei schönem  
Wetter geht's  
natürlich auch  
nach draußen

# YIN & YANG

Wie wir mit unseren Organen Kontakt aufnehmen und dadurch unsere Emotionen regulieren – das zeigt uns ein Wochenendseminar an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel

**W**ir sind zwölf Teilnehmer:innen, die sich an diesem schönen Freitag im Juli auf das „innere Lächeln“ freuen. Und es gibt wohl kaum einen besseren Ort für die Stärkung der eigenen Balance als die Akademie Gesundes Leben inmitten eines Parks am Waldrand. Die entspannte Atmosphäre hier überträgt sich schon beim Betreten des Geländes. Unser Seminarleiter Dieter Bund erklärt uns, dass nach der ganzheitlichen 5-Elemente-Lehre der

Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die Organe mit unseren Emotionen in Verbindung stehen. Seine angenehm ruhige Stimme führt uns durch den Körper, die bewegten Qigong-Praktiken lösen Spannungen, aktivieren den Energiefluss. Blockaden zu lösen, ob körperliche Verspannungen oder emotionale Belastungen, ist einer der Kerngedanken in der TCM. Und die positive, ausgleichende Wirkung auf Körper und Geist spüren wir im Laufe des Wochenendes sehr wohltuend. ●

*„Erdend, kraftgebend  
und den Atem befreiend.  
Körper und Seele verbindend,  
macht Lust auf mehr.“*

Katja  
Kursteilnehmerin

**Das nächste Seminar findet Ende September statt:**  
„Yin und Yang – Emotionen und Organe in Balance.  
Das Seminar zu TCM und Qigong.“ Termin:  
29.09.2023 - 01.10.2023 (Fr-So). Mehr Informationen  
unter [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)  
oder telefonisch 06172/30 09 822

## Interview

# „Das eigene Herz liebevoll umarmen“

Dieter Bund über Techniken, die Organe und Emotionen in Balance bringen

**Mit den Organen in Kontakt kommen, klingt erst mal seltsam, wie können wir uns das vorstellen?**

**Dieter Bund** Meistens spüren wir nur die Organe, wenn sie weh tun. Wir kennen auch das Gefühl, wenn uns die Sorgen auf den Magen schlagen, spüren den Ärger, wenn uns eine Laus über die Leber läuft. Eine Verbindung von Organen und Emotionen ist uns gar nicht so fremd. Wir können aber auch aktiv unsere Organe stärken, indem wir Anspannungen lösen, gesundheitsförderliche Signale in den Körper schicken. Das geht mit körperlichen Bewegungen und Dehnungen, aber auch emotional. Wann haben Sie zum Beispiel bewusst das letzte Mal ihrer Leber zugelächelt, ihr Herz innerlich liebevoll umarmt, eine tiefere Verbindung von Kopf und Körper erfahren?

**Welche Praktiken helfen mir dabei, meine Organe und Emotionen in Balance zu bringen?**

Im Seminar erleben wir, wie wir unseren Körpersignalen besser zuhören können. Wir machen bewegtes und stilles Qigong aus dem jahrtausendalten Erfahrungsschatz der Taoisten. Ihre Wirkung erscheint heute aus neurowissenschaftlicher Sicht hochaktuell. Wir lernen Praktiken zur Selbstregulation, um aufbauende Emotionen und Energien gezielt zu fördern, belastende loszulassen, zum Beispiel mit den „6 heilenden Lauten“. Eine der besten Übungen für innere Balance und Gelassenheit ist für mich das „innere Lächeln“. Diese Praxis begleitet mich seit über 20 Jahren. Außerdem machen wir effektive Kurzpraktiken gegen körperliche Verspannungen im Alltag und lösen Stresspunkte durch Akupressur.



**Unser Seminarleiter**

**Dieter Bund**  
Qigong- und  
Meditationslehrer,  
Stressmanagement-Trainer,  
Trainer für Selbstgesteuerte Neuroplastizität



„Vielschichtige Themen, anschaulich erklärt in Übungen und auch visuell!“

**Susanne**  
Kursteilnehmerin



**UNABHÄNGIGE STIFTUNG  
GANZHEITLICHES KONZEPT  
100% BIO-ZERTIFIZIERT  
EIGENES SEMINARHOTEL**

## Ernährungs- Coach (IHK)

## Resilienz- Trainer/in

## Kursleiter/in Glück

## und viele weitere Weiterbildungen und Seminare

[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)

**AKADEMIE GESUNDES LEBEN**  
Gotische Str. 15  
61440 Oberursel

**06172/3009 - 822**



**AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN**  
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE



**#AkademieGesundesLeben**