

# WuJi-innere Spannungen lösen und die Gesundheit fördern

## BEAUTY / WELLNESS



WuJi, ein cooles Prinzip der daoistischen Philosophie, hilft dabei, diese inneren Spannungen zu lösen und deine Gesundheit zu fördern. Es bringt deine Energie (dein Qi) zurück zur ursprünglichen Stille und Gelassenheit. Unruhe ist eine Form mentaler Energie, die durch Emotionen und Gedanken in physische Handlungen umgewandelt wird.

„Eine Gesellschaft, die befriedet wurde, ist nicht friedlich“, sagte der kluge indische Philosoph Jiddu Krishnamurti. Unsere Welt ist voll von ständigem Streben, Kämpfen, Schmerz, Rücksichtslosigkeit und Konflikten. Wir halten an Regeln und Traditionen fest, um diesen Zustand zu bewahren, was innere Spannungen erzeugt, die sich in Wut, Frustration und Unruhe bis hin zu Aggression und Gewalt entladen.

Der Workshop „WuJi“ hilft dir, innere Unruhe zu überwinden. Mit Übungen aus dem TaiJi und QiGong lernst du, wie du innere Ruhe und Gelassenheit findest, deine körperliche und mentale Gesundheit stärkst und innere Spannungen auflöst.

Wichtige Fragen des Workshops:

- Wie können wir die innere Unruhe in uns selbst beenden?
- Wie gehen wir mit „inneren Spannungen“ bei anderen Menschen um?
- Stress im Alltag: Wenn du ständig unter Druck stehst und das Gefühl hast, nie genug zu leisten, WuJi hilft dir, diese Spannungen abzubauen und wieder klarer zu denken.
- Konflikte mit Freunden oder Familie: Streitigkeiten können emotional belastend sein. Durch die Übungen lernst du, gelassener zu reagieren und Konflikte friedlicher zu lösen.

Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie die transformative Kraft und der inneren Ruhe von WuJi!

Termine:

**Sa. 17.05.2025**

**So. 18.05.2025**

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

**320,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Hauptstr. 13  
83395 Freilassing  
Tel. 08654 - 6 62 62**

Seminarnummer:

**SSH15170525**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

