

## TERMINE

5 Module à 4 Tage (20 Tage)

Modul 1: 31.10.- 03.11.2024 (Frankfurt)  
Modul 2: 16.-19.01.2025 (online)  
Modul 3: 01.-04.05.2025 (Frankfurt)  
Modul 4: 11.-14.09.2025 (Frankfurt)  
Modul 5: 15.-18.01.2026 (online)

## ZEITEN:

Do 10-20 / Fr 10-18 / Sa 10-21.30 / So 10-17 Uhr

## GEBÜHREN

3.090 Euro (Ratenzahlung auf Anfrage)  
Frühbucherpreis 2.840 Euro bei Anmeldung/Bezahlung bis 01.09.2024  
Ehemalige Ausbildungsteilnehmer 1.890 Euro

Für ernsthaft Interessierte kann das erste Modul als Einführung separat gebucht werden (620 Euro).  
Mit Zertifizierungsmöglichkeit!

## ZERTIFIZIERUNG & PRÜFUNG

Das „Tao & Qigong-Art of Living-Training“ ist offen für alle, die an persönlichem Wachstum interessiert sind. Es dient auch als grundlegende Ausbildung zum **Qi Gong Lehrer**, die 200 Stunden umfasst. Nach einer Abschlussprüfung, bestehend aus einem schriftlichen und einem praktischen Teil, kann ein Zertifikat erworben werden.

### Vertragsunterlagen bitte anfordern.

Modul 1-5 sind feste Bausteine der Ausbildung. Offene Zusatzmodule: Modul 6-7 sind optionale Zusatzmodule. Termine folgen später.

Du erhältst ein umfangreiches Handwerkszeug, mit dem du ein passendes Übungsprogramm für dich selbst oder für verschiedene Zielgruppen zusammenstellen kannst. Zudem bietet die Ausbildung auch Raum für einen profunden Prozess der Selbsterfahrung. Es gibt die Möglichkeit für individuelles Feedback während der Module. Gleichzeitig kannst du zwischen den Modulen Fragen per Mail an Carsten und/oder die Assistenten stellen. Für jeden Unterrichtstag gibt es Protokolle und Mp3s. Dies ermöglicht eine einfache Nacharbeitung des Gelernten.

## VERANSTALTUNGSORT DER AUSBILDUNG

Finkenhof  
Finkenhofstraße 17, 60322 Frankfurt

## AUSBILDER

## CARSTEN DOHNKE

Ausbilder für Qi Gong, Alchemie, Grundlagen der chinesischen Medizin, Kampfkünste und den mystischen Weg des Tao. Carsten hat die Fähigkeit, Menschen tiefer mit ihrem Herzen und ihrem inneren Kern in Kontakt zu bringen.

Er hat 40 Jahre Erfahrung in taoistischer Praxis, Meditation, Qi-gong und Kampfkünsten. Er studierte 4 Jahre lang bei Shaolin-Meistern in China, hat einen Studienabschluss in Sinologie mit Schwerpunkt Taoismus und verbrachte viele Jahre mit weltberühmten Qigong- und Tao-Meistern wie Meister Mantak Chia und Li Junfeng.

Carstens Partnerin Dewi De Waele wird während des Trainings assistieren.

[www.carstendohnke.com](http://www.carstendohnke.com)



## EINFÜHRUNG IN DIE AUSBILDUNG / WORKSHOP

Du möchtest Carsten kennenlernen?  
Am **1. Juni** und am **7. September 2024** findet jeweils ein Tagesworkshop statt.

Mehr dazu: [www.frankfurter-ring.de/referenten/carstendohnke](http://www.frankfurter-ring.de/referenten/carstendohnke)



## FÜR WEN IST DIE AUSBILDUNG GEEIGNET?

Die Ausbildung ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

- die sich mehr Vitalität, Stärke oder Heilung wünschen oder das Bedürfnis nach Unterstützung in eine schwierigen Lebensphase haben.
- die den Wunsch nach spirituellem Wachstum haben.
- die das Tao und das Leben tiefer verstehen wollen und sich nach mehr Wissen, Erkenntnissen und Zusammenhängen sehnen.
- die Qigong und Meditation unterrichten möchten.

Grundlegende Vorkenntnisse im Bereich Qigong / Tao und Körperarbeit sind hilfreich aber nicht notwendig.

## Anmeldung und weitere Informationen



Oeder Weg43  
60318 Frankfurt  
Tel. 069 – 51 15 55  
[kontakt@frankfurter-ring.de](mailto:kontakt@frankfurter-ring.de)

Folge uns auf



# TAOISTISCHE AUSBILDUNG

CARSTEN DOHNKE

# TAO & QIGONG THE ART OF LIVING

For a deeper connection to life  
OKTOBER 2024 - JANUAR 2026

frankfurter ring  
akademie

# TAO & QIGONG THE ART OF LIVING

## EIN TRAINING FÜR INNERE TRANSFORMATION, HEILUNG UND SPIRITUELLES WACHSTUM

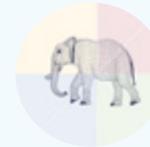
Du bekommst ein tiefes Verständnis von Qigong, Meditation und dem Taoismus, der Weisheitstradition des Ostens. Ergänzt wird dies durch westliche Methoden für Heilung und Selbstentwicklung - das Beste aus beiden Welten. Du wirst ausgeglichener, gesünder und stabiler werden. Der 360-Grad-Ansatz ermöglicht es dir, eine innere Freiheit zu erfahren, dein Potenzial und deine Kreativität zu entfalten und dich mit deinem inneren Kern - deiner wahren Natur - zu verbinden. Und es kann auch sein, dass sich deine Sichtweise über das Leben verändert – über dich selbst, deine Herausforderungen, andere Menschen und die Welt.

Wenn du nach körperlicher Frische und Vitalität suchst, mit Alltagsthemen wie Stress, Arbeit und Beziehungen erfolgreich umgehen möchtest und ein persönliches Wachstum über Grenzen hinaus erleben willst, ist dieses Training genau das Richtige für dich.

## DAS TRAINING BASIERT AUF DREI SPEZIELLEN KONZEPTEN:



Embodiment: Die Wiederverbindung mit deinem Körper



Das Konzept des Elefanten: 360-Grad-Ansatz



Der Eisberg: verschiedene Schichten der Heilung und Integration

## DAS TRAINING

Das Training ist eine Symbiose aus 40 Jahren Erfahrung: Qigong, Meditation, traditionelle chinesische Medizin, Mystik, emotionale Heilung, Kommunikation, leichte Bewegungen aus dem inneren Kungfu etc. Bezüglich des westlichen Ansatzes lernst du Praktiken zur Stressreduzierung, Schattenarbeit und Selbstreflexion, mit Übungen aus dem Bereich Kommunikation, Wahrnehmung und Aufstellungsarbeit.

- *Bekomme ein tieferes Verständnis der taoistischen Praktiken*
- *Lebe Deine Stärke und Flexibilität*
- *Erfahre eine tiefe Verbindung zu dir selbst und anderen Menschen*
- *Lerne hilfreiche Praktiken für deinen Alltag*



## DER 360-GRAD-ANSATZ

**Carsten Dohnke** leitet dich in jedem Modul durch eine innere Reise, in der verschiedene Elemente zu einem organischen Ganzen, zu einem (Kunst-)Stück verschmelzen. Im Laufe der Ausbildung werden sich für dich so immer neue Zusammenhänge und Perspektiven erschließen. Du wirst mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Lebensfreude erfahren.

Dieser einzigartige 360-Grad-Ansatz ermöglicht dir ein tiefes Verständnis der holistischen Praktiken des Ostens und wie diese in den Alltag integriert werden können.

Jedes Modul beinhaltet die folgenden Praktiken und Elemente:

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| Qigong-Formen               | Philosophie und Theorie                       |
| Struktur- und Energiearbeit | TCM und westliche Heilmethoden für den Alltag |
| Visualisierungspraktiken    | Tao-Kommunikation                             |
| Meditation und Stille       | Aufstellungs-Arbeit                           |
| Mantras und Klänge          |   |



© Tao & Qigong - The Art of Living

## DIE THEMEN

**1. DIE ESSENZ DES LEBENS** — Wasser-Qigong und Meditation, Prinzipien des Lebens und des Taoismus, Psychomotorik  
*Benefit: In diesem Modul lernst du ein komplettes Programm für deine Praxis zuhause – zur Stärkung von Körper und Vitalität, für emotionale Balance und spirituelles Wachstum.*

**2. ERLEBE INNEREN FRIEDEN** — Fünf Elemente Qigong und Meditation, Einführung TCM & Kommunikation  
*Benefit: Du wirst eine tiefere Verbindung zu dir selbst, zum Leben und zu anderen Menschen erfahren. Und du wirst die täglichen Probleme leichter bewältigen können.*

**3. UMKEHRUNG DES ALTERUNGSPROZESSES** — Eisenhemd Qigong & Tao der Sexualität, Innere Alchemie und Mystik  
*Benefit: Du wirst innere Freude, Frische und Stabilität erfahren und ein Programm meistern, um dich zu verjüngen und deinen emotionalen Zustand zu verändern.*

**4. VERTRAUEN INS LEBEN ERFAHREN** — Taoistische Heilarbeit und Qigong zur Verjüngung, Drüsen-Meditation, Prinzipien der Heilung  
*Benefit: Du wirst mehr Selbstwertgefühl, Energie und Klarheit bekommen, sowie eine Unterstützung vom Leben spüren. Du lernst wie du auch anderen Menschen helfen kannst.*

**5. IN DEN FLUSS DES LEBENS EINTRETEN** — Kranich-Qigong, Bewegungen aus inneren Kampfkünsten, Tao-Kommunikation, TCM II  
*Benefit: Du wirst in den Fluss des Lebens eintreten und neue Freude und Leichtigkeit erleben. Deine Vergangenheit wird eine Unterstützung für dich sein - deine Zukunft ein kreatives Abenteuer.*

Optionale und zusätzliche Module nach dem Training (auch offen für neue Teilnehmer):

- 6. JENSEITS VON LEBEN UND TOD
- 7. EINFACH SEIN