



Deine Bewegungen sind geschmeidig und fließend?

Du verfügst über einen langen Atem?

Du ruhst in deinem eigenen Zentrum, konzentriert und achtsam?

Du beherrschst Spannungsauf- und abbau und Energie sparende Bewegungen?

Du bist voller Kraft und natürlichem Selbstwertgefühl?

Du vertraust deinen Selbstheilungskräften und Gesundheit stärkenden Übungen?

Die Beweglichkeit deiner Wirbelsäule ähnelt der eines Chamäleons?



**Glückwunsch !  
Du bist ein rundherum  
gesunder, lebensfroher Mensch!**

**Oder leidest du unter:**

Schmerzen?



Schlaflosigkeit?



Ruhelosigkeit ?



Unausgeglichenheit ?



Mattigkeit ?



Lebensfrust ?



**Dann frage ich dich:**

Willst du über dein Leben und deine Gesundheit selbstverantwortlich bestimmen?

Es gibt viele Wege, die zu gehen sich lohnen.

Ich wähle Qigong und Tao Yoga und jeder Interessierte kann von meinen Erkenntnissen und Fähigkeiten profitieren und eine Vielzahl von Übungen erlernen, um eigene, überraschende Erfahrungen mit diesen Übungen zu machen.

**Willkommen!**

Ich lade Sie herzlich zu meinen Bewegungskursen in Erfurt und Bechstedt- Wagd ein.

Die ständig aktualisierten Termine und Orte finden Sie Im Internet auf meiner Homepage:

[www.andrea-haberland.de](http://www.andrea-haberland.de)

Per Anruf, SMS und Mail können Sie mich erreichen.



Kontakt:

Andrea Haberland

Am Pfarrgarten 1, 99334 Bechstedt- Wagd

Tel.: 0172/3551266

Mailto: [haberland.a@gmail.com](mailto:haberland.a@gmail.com)

(Bitte Kontaktaufnahme möglichst per Mail oder SMS)

## Warum Chamäleon?

Das Chamäleon ist in Afrika, Madagaskar und in Teilen von Asien beheimatet. Auf den ersten Blick wirkt es auf uns weder niedlich, noch schön. Es gehört zur Familie der Echsen und ähnelt kleinen Drachen. **Als Lebensraum bevorzugt es Bäume und Sträucher**, aber einige Arten leben auch auf dem Erdboden. **Behutsam und langsam**, manchmal vor- und zurückschaukelnd, **immer wieder innehaltend**, bewegt es sich von Ast zu Ast. Seine **Körperhaltung verändert sich beständig**. Mal lang gestreckt wie ein Ast, dann aufgebläht und rund oder eigenwillig gedreht, passt es sich der Vielfalt der Blattformen und Zweige an, so dass wir Zeit und Geduld benötigen, um es im Geäst zu entdecken, denn auch seine Farbe wechselt, je nach Stimmung, von grün nach braun und in andere Farbtöne. Ist es verliebt, schillert es bunt und vor Wut kann es sich schwarz „ärgern“. Bei Krankheit wird es ganz blass.

Chromatophoren werden die für den Farbwechsel verantwortlichen „Farbzellen“ genannt. Sie befinden sich in der Haut und auch im Inneren der Organe. Die sich verändernde Farbgebung dient vorwiegend der Kommunikation. Das Chamäleon kann durch seine Muskeln steuern, ob sich die Farbzellen vergrößern oder verkleinern sollen. So werden in der Haut Farben „zusammengemischt“. **Achtsam und geduldig** verharrt das Chamäleon etliche Zeit **in einer Position**.

Es hat Augen, die sich unabhängig voneinander bewegen und nach hinten, seitlich und nach vorn blicken können. Aus diesem Grunde steht das Chamäleon in einigen Kulturen als Symbol für die Einheit von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Mit seinen wachsamen, beweglichen Augen **beobachtet** es nicht nur die Umgebung, sondern auch sein künftiges Futter. Es **wartet auf den rechten Augenblick** und seine lange klebrige Zunge schnell hervor, ergreift das Insekt und verschlingt es mit seinem großen Maul. Wird es selbst gejagt, bleibt es unbeweglich oder es bläht seine Lungen auf und lässt sich wie tot zu Boden fallen. Seinen Durst stillt das Chamäleon, indem es den Tau aus den Blättern in sein Maul gleiten lässt, da es nur **reines Wasser** verträgt.

Das Chamäleon hat eine schuppige Haut und **häutet sich regelmäßig**. Es ist Einzelgänger und sucht sich nach dem Schlüpfen aus dem, in der Erde abgelegten Ei, ebenso wie seine 20-40 Geschwister, sein eigenes Revier. Treffen zwei Männchen aufeinander, bedrohen sie sich mit aufgerissenen Mäulern.

Das Chamäleon hat eine sehr **biegsame Wirbelsäule**, einen **sich geschmeidig bewegenden Körper** und einen kräftigen, häufig schneckenartig eingerollten Schwanz, der an die Urform allen Lebens erinnert, an die Spirale.

Nach einem afrikanischen **Mythos** ist das Chamäleon der Überbringer einer Botschaft der Götter. Diese beschrieben darin die **Unsterblichkeit** des Menschen.

Da das Chamäleon seiner Natur gemäß sehr langsam ist und die Götter ungeduldig, erreichte diese Nachricht die Menschen zu spät, da eine weitere Mitteilung der Götter, welche die Sterblichkeit des Menschen verkündete, bereits von einem Vogel überbracht wurde. Als das Chamäleon endlich bei den Menschen ankam, **glaubte keiner** mehr seiner Botschaft.



## Kosten:

100,00 € für 10 Einheiten a 60 Minuten

**Krankenkassenzulassung**, d. h., bis zu 80 % Rückerstattung von allen gesetzlichen Krankenkassen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

## Warum QIGONG?

In meinen Kursen vermittele ich einfache, aber wirkungsvolle Übungsabläufe, die bei regelmäßigem Praktizieren das körperliche und geistige Energieniveau beträchtlich erhöhen und eine tiefere Entspannung ermöglichen.

GESUNDHEITSSCHÜTZENDES QIGONG umfasst Übungen, die der Gesundheitsprophylaxe dienen. Sie wirken lindernd und heilend bei Stress bedingten Erkrankungen wie: Verspannungen, Gelenk- und Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Störungen im Verdauungstrakt, Atemwegserkrankungen und Herz-Kreislauf-Problemen.

Die Bewegungen sind fließend, stärken die gesamte Körpermuskulatur und korrigieren insbesondere Fehlhaltungen der Wirbelsäule. Die Gelenke werden durch dehnende, drehende und wringende Bewegungen gelockert. Der Atem wird vertieft und die Gedankentätigkeit beruhigt.

Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet und werden auch von älteren Menschen dankbar angenommen.

## Andrea Haberland

- geboren in Berlin und Mutter von 6 Kindern
- Studium für Musik- und Deutschpädagogik an der Humboldt- Universität
- Sängerin, Liedermacherin und Chorleiterin
- Musiklehrerin am Evangelischen Ratsgymnasium, Erfurt
- Musiktherapeutin an Reha-Kliniken für onkologische Patienten
- Reiki- Grad 1-3
- Teilnahme an Seminaren für Energetisches Heilen, Tai chi, Tao Yoga, Atemlehre und Schamanisches Heilen
- Dreijähriges Kontaktstudium Qigong für Gesundheitsförderung und Bewusstseinsbildung an der Universität Oldenburg
- 6 Jahre Bewegungs-, Atmungs- und Bewusstseinsarbeit mit Gruppen zur Pflege der Gesundheit

