



# Entdecken Sie die Weisheit der Natur, die auch in Ihrem Körper wirkt

Die Seitai-Praktik „katsugen-undo“ - ist die Weisheit der Natur in uns,  
die uns bewegt, zurück in die Harmonie mit dem Ganzen zu kommen.

Spontane „regenerierende Bewegungen“ bringen Körper-Geist-Atem in Einklang mit dem Leben. Die Herz-Rhythmus-Frequenz\*<sup>1</sup>, das Immunsystem und vegetative (extrapyramidale eNS) System wird harmonisiert und gestärkt. Entspannung bis auf die zelluläre Ebene (Faszien) und Vertiefung der Atmung lassen uns im Hier & Jetzt angstfrei und freudvoll lieben.

Wissen über Gesundheit und Krankheit wird nebensächlich – wir wissen selbst, was wir brauchen. All diese immense wichtigen Lebensqualitäten stellen sich von Selbst ein. Wir praktizieren - **ohne Ziel, Wissen oder Technik** – wir aktivieren unser inherentes, göttliches Körperbewußtsein im Nicht-denken, ohne zu Tun. → Ähnlichkeiten mit: WuWei; spontanes yoga; zifagong; Latihan;  
<https://www.youtube.com/watch?v=HsvKMCM4bV8> → francais = **danse de l'énergie libre**

*Wu wei ist ein Denkmodell aus dem Taoismus, das “Handeln durch Nicht-Handeln” bedeutet*  
Das Hauptwerk des Taoismus, das *Daodejing* wurde vom Philosophen *Laotse* vor mehr als 2.500 Jahren verfasst. *Laotse schlussfolgerte, dass die beste Art zu leben darin bestehe, sich mit dem Fluss der Natur und dem Kosmos in Einklang zu bringen.* Dies ist die zentrale Idee des Wu wei – man lässt zu, dass die Dinge ihren natürlichen Lauf nehmen und passt sich diesem an. <https://gedankenwelt.de/wu-wei-die-kunst-des-nicht-handelns/>

## Der Mensch ist Natur

Mit „Seitai“ genießen Sie Ihre Gesundheit als neue Lebenskraft; Sie verstehen und nutzen die Krankheit als Erneuerung und Vitalisierung ihres eingerosteten Immunsystems. Hören sie auf die Weisheit des Körpers, gewinnen sie wieder Ihr ursprüngliches Vertrauen in die innere Natur und Verständnis für die Funktionsweise Ihres Organismus – sowohl in der Krankheit wie in der Gesundheit. **Der Mensch ist Natur, so auch sein Körper, der sich im Einklang mit den Jahreszeiten anpasst und reguliert, um in Harmonie, Freude und Leichtigkeit zu leben.**

*Haruchika Noguchi*, der Begründer des Seitai, war ein großer Meister, Hausarzt des japanischen Kaisers, Pädagoge und Poet; als berühmter Heiler bekannt, begleitete er mehr als 10.000 Kinder von der Konzeption/Empfängnis bis zur Reife/Elternschaft. <https://seitai.de/de/noguchi-15> + <https://lovebirth.de/seitai-katsugen-yuki-hara> **Noguchi Seitai: deutsch - english - francais - spanish**

**\* Noguchi Seitai ist vom japanischen Ministerium für Bildung & Wissenschaft anerkannt \***  
Hintergründe Noguchi-Seitai: <https://seitai.de/de/noguchi-15> \* <https://lovebirth.de/noguchi-seitai>

\*\*\*

### Seitai-Termine „katsugen“ 2023/24:

Seitai Training "Natural-Holistic-Guide" (NHG)

Beginn neuer Zyklus NHG: **15.-17.09.2023**

"LoveBirth“-**Kinderwunsch**– touch deep life“

Summer retreat: **25.-28.8.2023**

Raum **Berlin**: für TänzerInnen vom **8.-9.7.2023**

Raum **München**: **Introduction 23./24.-25.6.2023 Einführung**

[www.lovebirth.de/seitai-ausbildung-natural-holistic-guide](http://www.lovebirth.de/seitai-ausbildung-natural-holistic-guide) (NHG)

fortlaufende/regelmäßige Kurse in München/Augsburg/Salzburg

\*\*\*\*\*

weitere Termine auf Anfrage: [Shima@seitai.de](mailto:Shima@seitai.de)  
**Shimananda mobil:(+49) 0157 870 66 882**



**Shimananda**  
[www.seitai.de](http://www.seitai.de)