



Während du dieses Qigong praktizierst,
erinnere dich immer an das Folgende:

Entspanne deinen Körper
Entspanne deinen Geist
Öffne dein Herz

Erfreue dich an den Bewegungen
und sei immer glücklich.

Meister Li Jun Feng

SHENG ZHEN QIGONG unterstützt

- * Gesunderhaltung und Vorbeugung
- * Stärkung der Atemwege
- * Stärkung der Immunabwehr
- * Verbesserung der Beweglichkeit
- * Verbesserung der Konzentration

SHENG ZHEN QIGONG - Indikationsbeispiele

- * Allergien, Heuschnupfen
- * Burn-Out-Syndrom
- * Erkrankungen der inneren Organe
- * Energieschwäche
- * Erkrankungen von Herz und Kreislauf
- * Magen-Darm-Erkrankungen
- * Migräne, Kopfschmerzen
- * Rückenleiden
- * seelisches Ungleichgewicht
- * Schlafstörungen
- * Schmerzzustände
- * Tumore
- * Unterleibsbeschwerden
- * Wechseljahrsbeschwerden

Anmeldung und weitere Informationen

SHENG ZHEN - BERLIN

Institut für Medizinisches Qigong und Meditation

Gabriele Schröder

Gößweinsteiner Gang 49 a

14089 Berlin

Tel: 030 - 36 99 19 14

Fax: 030 - 365 76 46

Mail: info@shengzhen-berlin.org

Web: www.shengzhen-berlin.org

Bank: ING - DiBa

BLZ: 500 105 17

Kto.: 0885 182 040

GABRIELE SCHRÖDER

ist Dipl. Sport- und Qigong Lehrerin mit einer Sonderfach-
Ausbildung in Rehabilitation.

Bereits während ihrer Zeit an der Deutschen Sporthochschule -
Köln spezialisierte sie sich auf die Analyse von Körperhaltung und
Gesundheitsförderung durch Entspan-
nungstechniken. Diese Ansätze vertiefte
sie durch jahrzehntelange Unterrichtser-
fahrungen im Sport und im Qigong.



GABRIELE SCHRÖDERS außergewöhnliche Be-
obachtungsgabe ermöglicht es, jedem
Schüler gezielte Bewegungskorrekturen
zur Unterstützung des Heilungsprozesses
zu geben.

Seit 20 Jahren studiert und praktiziert sie bei weltweit anerkannten
Qigong Lehrern und Meistern.

Eine TCM- und Medizinische Qigong-Ausbildung absolvierte sie bei
der Internationalen Medizinischen Qigong - Gesellschaft -
Berlin/Peking. Zwischenzeitlich vertiefte sie ihr Wissen in Geschich-
te und Philosophie der TCM.

Seit Januar 1999 arbeitet sie mit MEISTER LI JUN FENG, der ihre
Arbeit sehr unterstützt.

Als Vorstandsmitglied der Internationalen SHENG ZHEN SOCIETY leistet
sie auf nationaler und internationaler Ebene Beiträge, u.a. in der
Lehrerausbildung. Bei ihren Vorträgen, Seminaren und Kursen liegt
ihr stets die Zusammenarbeit mit Ärzten und Gesundheitszentren
am Herzen. Daneben schreibt und übersetzt sie Publikationen - u.a.
das Buch SHENG ZHEN - WUJI YUAN GONG (Windpferd Verlag) - und
organisiert verschiedene nationale und internationale Treffen mit
MEISTER LI JUN FENG in Berlin.

GABRIELE SCHRÖDER ist Mitglied der World Academic Society of Medi-
cal Qigong und der Internationalen Sheng Zhen Society.

Ein Unfall mit lebensgefährlichen Verletzungen eröffnete ihr die
Möglichkeit, den eigenen Heilungsprozess gezielt durch Sheng
Zhen Qigong zu unterstützen. Dies führte zu beeindruckenden Er-
gebnissen.

GABRIELE SCHRÖDER ist vom Verband der Krankenkassen des VdAK und
AEV anerkannt. Daher werden die **Kursgebühren anteilig von den
meisten Krankenkassen erstattet.**

MEDIZINISCHES QIGONG UND MEDITATION

Seminare und Kurse

Wöchentliche Übungsgruppen

Privatunterricht

Lehrerausbildung

SHENG ZHEN



BERLIN

1. Halbjahr - 2012

Berlin-Charlottenburg

SHENG ZHEN QIGONG

VORTRAG - IN BERLIN-CHARLOTTENBURG

04.01.2012 QIGONG FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN
Mi 18 - 19.30 Uhr **frei**

WÖCHENTLICHE KURSE - IN BERLIN-CHARLOTTENBURG

11.01.2012 HEALING QIGONG
Mi 17.45 - 19.15 Uhr 10 Abende **175 €*
für Wiederholer zur Vertiefung 150 €*

11.01.2012 SHENG ZHEN - GRUNDKURS I - HERZ-MAGEN-MILZ-NIEREN-QG**
KUAN YIN - STEHENDE FORM & ZHONGTIAN YIQI
Mi 19.30 - 21.00 Uhr 10 Abende **175 €*
für Wiederholer zur Vertiefung 150 €***

WOCHENENDKURSE - IN BERLIN-CHARLOTTENBURG

14.01.2012 ERWACHEN DER SEELE QIGONG
Sa 10.00 - 14.00 Uhr **80 €/Wh 60 €*

15.01.2012 NEUN KREISE MEDITATION - JIU ZHUAN ZHEN DAN**
Beruhigt und entspannt Herz und Geist, unterstützt erholsamen Schlaf, verbessert Verdauung und Ausleitung
So 10.00 - 14.00 Uhr **80 €/Wh 60 €*

25.-26.02.2012 SHENG ZHEN - GRUNDKURS II - HERZ-MAGEN-MILZ-NIEREN-QG**
SZ-JESUS-STEHENDE FORM & NEUN KREISE MEDITATION
Sa 10-18.00 (Mittagspause) u. So 10-14.00 **175 €*
für Wiederholer zur Vertiefung 150 €*

24.03.2012 SHENG ZHEN - GRUNDKURS II - s.o. - VERTIEFKURSE**
Sa 10.00 - 14.00 Wh **70 €*

25.03.2012 ERWACHEN DER SEELE QIGONG**
So 10.00 - 14.00 Uhr **80 €/Wh 60 €*

21.-22.04.2012 SHENG ZHEN - GRUNDKURS III - LEBER-GALLE-MAGEN-MILZ-QG**
WUJI YUAN GONG - STEHENDE FORM & ZHONGTIAN YIQI MEDITATION
Sa 10-18.00 (Mittagspause) u. So 10-14.00 **175 €*
für Wiederholer zur Vertiefung 150 €*

12.05.2012 NEUN KREISE MEDITATION - s.o.**
Sa 10.00 - 14.00 Uhr **80 €/Wh 60 €*

02.-03.06.2012 SHENG ZHEN - GRUNDKURS III - LEBER-GALLE-MAGEN-MILZ-QG**
WUJI YUAN GONG - STEHENDE FORM & ZHONGTIAN YIQI MEDITATION
Sa 10-18.00 (Mittagspause) u. So 10-14.00 **175 €*
für Wiederholer zur Vertiefung 150 €***

MEDITATIONSABENDE - IN BERLIN-CHARLOTTENBURG

13.01./ 24.02./ 23.03./ 20.04./ 11.05./ 01.06.2012 Fr 18.00 - 20.00
1 Abend **30 € / 3 Abende 80 € / alle 6 Abende 150 €**

PROBEABEND jeweils am 1. Kursabend möglich **20 €**
EINZELNE TERMINE zur Wiederholung und Vertiefung **20 €**
PRIVATUNTERRICHT nach Absprache

Ort: PRAXIS DR. MED. ASTRID KOHL
Reichsstr. 12, 14052 Berlin - Charlottenburg

Weitere Kurse und Informationen auf Anfrage oder im Internet
* Die meisten Krankenkassen erstatten die Kursgebühr anteilig.
Schüler- / Studentenermäßigung auf Anfrage.

QIGONG ist neben Akupunktur, Akupressur und Kräutermedizin eines der ältesten Heilverfahren der TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN - TCM.

SHENG ZHEN WUJI YUAN GONG besteht aus einer Reihe von Qigong-Übungsformen und enthält verschiedene medizinische und meditative Aspekte.



Seine Philosophie beinhaltet einerseits altes, ursprüngliches Wissen, das sich auf die Sichtweise herkömmlicher, chinesischer Theorien und Philosophien beruft. Andererseits werden die Bewegungen nach den neuesten Erkenntnissen der Didaktik unterrichtet.

Alle Formen des SHENG ZHEN QIGONG wirken ganzheitlich auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist. Somit wird eine Verbesserung der Lebensqualität insgesamt herbeigeführt.

Die regelmäßige Praxis von SHENG ZHEN QIGONG

- verbessert durch Stärkung des Energieflusses in den inneren Organen und Muskeln die Gesundheit des Körpers
- hilft Blockierungen, negative Emotionen und Stress zu lösen
- öffnet das Herz nach traditioneller Sichtweise und unterstützt seine Funktionen

SHENG ZHEN bedeutet Heilige Wahrheit oder auch bedingungslose Liebe. Liebe ist die stärkste Heilskraft. Mit Freude und Liebe alles Leben und die Natur betrachten und genießen. Mit sich Selbst auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene im Einklang zu sein, - zum Ursprung zurück zu kehren. Reine Liebe - SHENG ZHEN zu erfahren. Seit Beginn der Menschheit gab es in den unterschiedlichen Kulturen der Welt immer wieder Philosophen oder Gelehrte, die versucht haben, bedingungslose Liebe, SHENG ZHEN, den Menschen nahe zu bringen. Einigen von ihnen wurden einzelne Sheng Zhen Übungen namentlich gewidmet, um die Intention zu würdigen, die Heilende Kraft der Liebe den Menschen zu vermitteln, - **SHENG ZHEN**.

SHENG ZHEN HEALING QIGONG besteht aus drei Teilen und wird im Sitzen praktiziert. Ursprünglich diente dieses Qigong hauptsächlich der Heilung schwerer und chronischer Erkrankungen. Daneben unterstützt es die Konzentrationsfähigkeit.

Die Kombination der fließenden Bewegungsformen des SHENG ZHEN HEALING QIGONG wirkt angenehm beruhigend auf Herz und Sinne. Nach chinesischer Sichtweise ist die Grundlage menschlicher Gesundheit ein ruhiges Gemüt, das keine Sorgen kennt und das Qi nähren kann. Diese Form ist leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet.

Die SHENG ZHEN GRUNDKURSE basieren auf der Kombination verschiedener Basisübungen aus dem SHENG ZHEN.

Die einzelnen Grundkurse können unabhängig voneinander erlernt werden, da sie in sich abgeschlossene Übungsfolgen sind.

Der **GRUNDKURS I** mit dem Schwerpunkt „Stärkung des Rückens und der Nieren“ basiert auf Übungen aus der stehenden Form des KUAN YIN QIGONG sowie der ZHONGTIAN YIQI MEDITATION. Die angenehmen und schönen Bewegungen dieser stehenden Form lassen den Körper geschmeidiger und beweglicher werden, unterstützen die Entspannung und das Fließen des Qi in allen Organen.

Die Übungen des **GRUNDKURS II** zur "Stärkung von Magen-Milz und Nieren" haben überwiegend Bezug zu den Formen der Stehenden Form des JESUS QIGONG und der NEUN KREISE MEDITATION - JIU ZHUAN ZHEN DAN. Die wohltuenden Bewegungsformen wirken angenehm beruhigend auf Herz und Sinne, - Sorgen und Ängste gehen, der Schlaf wird entspannter und erholsamer. Das Qi ist ausgewogen und der Körper im Gleichgewicht. Dies ist die Grundlage menschlicher Gesundheit. Dieses Qigong hält deinen Körper gesund, aktiviert Selbstheilungsprozesse ganzheitlich auf verschiedenen Ebenen und stärkt dich, Problemlösungen zu finden.

Der **GRUNDKURS III** unterstützt über die intensive Stärkung des gesamten Energie-Systems aller Organe die natürliche innere Balance von Körper und Seele. Insbesondere werden "Leber-Galle" durch diese im Stehen praktizierte Form unterstützt. Dieses Qigong lässt die Erfahrung von Frieden im Herzen zu und hilft Sorgen los zu lassen. Diese Übungsform beinhaltet die dritte stehende Übungsform des WUJI YUAN GONG sowie die Zhongtian Yiqi Meditation.

ZHONGTIAN YIQI MEDITATION ist eine im Sitzen ausgeübte Meditationstechnik, ohne äußere Bewegungen. Sie reinigt und öffnet den Mittelmeridian (Zhongmai). Dadurch werden alle anderen Meridiane, Energiebahnen des Körpers, intensiver mit Qi versorgt und balanciert.

ERWACHEN DER SEELE ist eine SHENG ZHEN Form im Sitzen, die sehr leicht zu erlernen ist. Bereits die ersten Bewegungen dieser Form wirken angenehm beruhigend auf Herz und Sinne. Jeder Übende erhält die Möglichkeit zu erleben, was es heißt, von einem tiefen Wohlgefühl durchflutet zu werden. Sorgen gehen, das Qi kann Körper, Seele und Geist nähren. Dieses Qigong bietet eine Chance, das Gefühl der bedingungslosen Liebe, die Erfahrung tief im eigenen Herzen zu erleben, - zeitloses ganzheitliches Heilen - das Erwachen der Seele.