



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 - Indikationsbeispiele:

- Gesunderhaltung und Vorbeugung
- Allergien, Heuschnupfen
- Atemwegserkrankungen
- Erkrankungen der inneren Organe
- Energieschwäche
- Erkrankungen von Herz und Kreislauf
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Migräne, Kopfschmerzen
- Rückenleiden
- seelisches Ungleichgewicht
- Schlafstörungen
- Schmerzzustände
- Stärkung der Immunabwehr
- Tumore
- Unterleibsbeschwerden
- Wechseljahrsbeschwerden

### Anmeldung und weitere Information:

#### Sheng Zhen - Berlin

Institut für Medizinisches Qi Gong 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](mailto:info@shengzhen-berlin.org)

[www.shengzhen-berlin.org](http://www.shengzhen-berlin.org)

Sparda-Bank-Berlin

BLZ: 120 965 97

Kto.: 2023 666 81

### GABRIELE SCHRÖDER

ist Dipl. Sport- und Qi Gong Lehrerin mit einer Sonderausbildung in Rehabilitation.

Bereits während der Zeit an der Universität und der Deutschen Sporthochschule - Köln spezialisierte sie sich auf die Analyse von Körperhaltung und Gesundheitsförderung durch Entspannungstechniken. Diese Ansätze vertiefte sie durch jahrzehntelange Unterrichtserfahrungen im Sport und im Qigong.



Ihre außergewöhnliche Beobachtungsgabe ermöglicht gezielte Bewegungskorrekturen zur Unterstützung des Heilungsprozesses.

Seit fast 20 Jahren studiert und praktiziert sie bei angesehenen chinesischen Qigong Lehrern und Meistern. Eine TCM - und medizinische Qigong-Ausbildung absolvierte sie bei der Internationalen Medizinischen Qigong - Gesellschaft - Berlin / Peking. Inzwischen vertiefte sie ihr Wissen in der Geschichte und Philosophie der TCM

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

Als Vorstandsmitglied der International 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 Gesundheits-Zentren 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 und Seminare mit Meister LI JUN FENG in Berlin

Gabriele Schröder ist Mitglied der World Academic Society of Medical 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 Ergebnissen.

**Gabriele Schröder** ist vom Verband der Krankenkassen des VdAK und AEV anerkannt. **Kursgebühren werden zum Teil durch die Krankenkasse erstattet.**

# Medizinisches Qigong und Meditation

Seminare & Kurse  
wöchentliche Übungsgruppen  
Privatunterricht  
Lehrerausbildung

## Sheng Zhen



## Berlin

Herbst - 2008

in der  
Median Klinik Berlin

# Sheng Zhen Qigong

## Wöchentliche Kurse - in Berlin-Kladow

### Kursbeginn

- 09.09.2008 **HEALING QIGONG - Übungsgruppe\***  
\* für Absolventen der SZ Kurse Healing Qigong Teil I - III  
Die 17.45 - 19.15 Uhr 10 Abende **150 €\***
- 09.09.2008 **SHENG ZHEN Grundkurs III**  
WUJI YUAN GONG - Stehende Form &  
ZHONG TIAN YIQI Meditation  
Die 19.30 - 21.00 Uhr 10 Abende **175 €\***   
für Wiederholer **150 €\***
- 18.11.2008 **Erwachen der Seele - Übungsabend**  
Die 18.15 - 20.45 Uhr 1 Abend **30 €**
- 25.11.2008 **SHENG ZHEN - Grundkurs II - Review**  
Stärkung von Magen-Milz - Jesus Qigong &  
JIU ZHUAN ZHEN DAN - Neun Kreise  
Die 18.15 - 20.45 Uhr 1 Abend **30 €**
- 02.12.2008 **SHENG ZHEN - Adventsmeditation**  
Die 18.15 - 20.45 Uhr 1 Abend **30 €**
- Schnupperabend** jeweils am 1. Kursabend möglich **20 €**
- Privatunterricht** auf Anfrage

\*Die meisten Krankenkassen erstatten einen Teil der Kursgebühr. - Schüler- und Studentenermäßigung auf Anfrage.

Ort: **Median Klinik Berlin**  
**Kladower Damm 223, 14089 Berlin-Kladow**  
Bus: 134 oder X 34,  
Haltestelle: Krankenhaus Havelhöhe

neu

## Wochenendkurse - Spandau & Kladow

Nähere Informationen bitte telefonisch oder im Internet

19. - 21.09.2008 **HEALING QIGONG - Teil I**
07. - 09.11.2008 **HEALING QIGONG - Teil II**
- 22.11.2008 **ERWACHEN DER SEELE**
- Ort: **Praxis f. Naturheilverfahren - Dr. Astrid Kohl**
11. - 12.10.2008 **HEALING QIGONG - Teil I**
- 15.11.2008 **ERWACHEN DER SEELE**
- Ort: **Praxis f. Allgemeinmedizin - Dr. Ch. v. Köckritz**

**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 Sichtweisen herkömmlicher, chinesischer Theorien und Philosophien beruft. Andererseits werden die Bewegungen nach neuesten Erkenntnissen der Didaktik unterrichtet. Alle Formen des SHENG ZHEN QIGONG wirken ganzheitlich auf die Gesundheit von Körper, Seele und Geist und führen zu einer Verbesserung der Lebensqualität insgesamt

**ERWECKEN DER SEELE** ist eine Basis-Übung des Sheng Zhen, die im Sitzen geübt wird und sehr leicht zu erlernen ist. Bereits die ersten Bewegungen dieser neuen **Sheng Zhen Form** wirken angenehm beruhigend auf Herz und Sinne. Jeder Übende erhält die Möglichkeit zu erleben, was es heißt, von einem Gefühl des tiefen Wohlbefindens durchflutet zu werden. Sorgen gehen, das Qi kann Körper, Geist und Seele nähren. Dieses Qigong bietet eine Chance, das Gefühl der bedingungslosen Liebe, die Erfahrung tief im eigenen Herzen, zu erleben, - **zeitloses und ganzheitliches Heilen - das Erwecken der Seele.**

**SHENG ZHEN HEALING QIGONG** besteht aus drei Teilen und wird im Sitzen praktiziert. Ursprünglich diente das Sheng Zhen Healing Qigong hauptsächlich der Heilung schwerer und chronischer Erkrankungen. 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. Sheng Zhen Healing Qigong ist leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet.

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

**JIU ZHUAN ZHEN DAN** (Neun Kreise) wird im Liegen praktiziert und unterstützt die Zirkulation von Qi durch den ganzen Körper, um sowohl den Körper als auch den Geist zu stärken. Da diese Übung keine körperliche Anstrengung erfordert, ist sie auch für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Diese Übung kann u.a. helfen, Schlafstörungen zu lindern.

**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 immer wieder Philosophen, Gelehrte oder Propheten, 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.

Die **SHENG ZHEN Grundkurse** basieren auf einer Kombination verschiedener Basisübungen aus dem SHENG ZHEN.

Der **Grundkurs I** mit dem Schwerpunkt „Stärkung der Nieren“ basiert auf Übungen aus der stehenden Form des Kuan Yin Qigong sowie der Zhongtian Yiqi Meditation.

Die Übungen des **Grundkurs II** zur Stärkung von Magen-Milz haben überwiegend Bezug zu den Formen des Jesus Qigong und der Neun Kreise Meditation.

Der **Grundkurs III**, unterstützt über die intensive Stärkung des gesamten Energie-Systems aller Organe die natürliche innere Balance von Körper und Seele. 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, Mohammed gewidmet, sowie die Zhongtian Yiqi Meditation.