

SHENG ZHEN



# SHENG ZHEN MEDITATION & MEDITATIVE ASPEKTE IN DER BEWEGUNG DES SHENG ZHEN QIGONG

WOCHENEND - SEMINAR

mit

LI JING

Berlin - Kladow 17. - 18.09.2011

Samstag 10 - 18 Uhr incl. Mittagspause

Sonntag 10 - 16 Uhr incl. Mittagspause

Veranstaltungsort:

Havelhöher Herzschule

Kladower Damm 221 - Haus 24

14089 Berlin - Kladow

Liebe Qigong Freunde,

wir freuen uns, dass wir **LI JING** auch im Jahr 2011 wieder in Berlin begrüßen dürfen und laden Sie herzlich dazu ein. Im Mittelpunkt dieses **SHENG ZHEN** Seminars stehen die

**ZHONGTIAN YIQI MEDITATION & MEDITATIVE ASPEKTE IN DEN BEWEGUNGEN** des **SHENG ZHEN QIGONG**

Während dieses Wochenendseminars führt uns **LI JING** in die einzigartige Praxis der **ZHONGTIAN YIQI MEDITATION**. Darüber hinaus vermittelt sie erstmalig in dieser Weise den Zugang tiefer Mediationserfahrung in den Bewegungen des Sheng Zhen Qigong. Hierbei lässt sie jeden Übenden die Praxis der angewandten Meditation in einzelnen Bewegungsformen des Sheng Zhen Qigong erfahren.

**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. Diese Meditation hilft, den Körper wohltuend zu entspannen. Die Wirkungsweise dieser Meditation ist tiefgründig, denn sie schenkt die heilsame Erfahrung von innerem Frieden, Ruhe und bedingungsloser Liebe.

Durch Meditation finden und nähren wir unser Innerstes, welches klar, kraftvoll und zentriert wird. Verlieren wir diese Zentriertheit, geraten wir aus der Balance. Nach Außen oft nicht sichtbar, macht es sich durch ständig unruhige Gedanken, innere Anspannung und stark schwankende Gefühle bemerkbar. Meditation befreit von der Gedankenflut, entspannt Körper und Geist, sie kann negative Emotionen auflösen. Dies bringt **innere Zufriedenheit und Harmonie** hervor, welche die Grundlage menschlicher Gesundheit bildet.

Ausgleichend zur sitzenden Meditation wird **LI JING** Bewegungsformen aus dem **SHENG ZHEN QIGONG** vermitteln. Sie zeigt dabei den Weg, wie das Gefühl der Stille, das durch die Meditation (ohne Bewegung) erfahren wird, in die Bewegungen einfließen kann. Umgekehrt wird sie die Erfahrung müheloser Entspannung durch Bewegungen des **SHENG ZHEN QIGONG** in die sitzende Meditation einbringen.



In diesem Seminar führt **LI JING** sowohl Anfänger Schritt für Schritt in die **ZHONGTIAN YIQI MEDITATION** als auch Fortgeschrittene in eine vertiefende Übung und Erfahrung der Praxis. Darüber hinaus gelangen die Teilnehmer durch ihre einfühlsame Hilfestellung zu individueller Verbesserung. Fragen der Teilnehmer beantwortet sie gerne.

**LI JING**, Tochter von **MEISTER LI JUN FENG**, Begründer des **SHENG ZHEN QIGONG**, ist eine sehr erfahrene Meditationslehrerin. Sie versteht es auf heilsame Weise sowohl die Übungen als auch den philosophisch-spirituellen Hintergrund zu vermitteln (Unterrichtssprache ist Deutsch).

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit mit Ihnen.

Mit freundlichen Grüßen  
Gabriele und Burkhard Schröder

## Anmeldung & Informationen:

### Sheng Zhen - Berlin

Gabriele und Burkhard Schröder - Gößweinsteiner Gang 49a - 14089 Berlin

**Tel.: vorübergehend 030 - 47 366 908**

Tel.: 030 - 36 99 19 14

Mail: [info@shengzhen-berlin.org](mailto:info@shengzhen-berlin.org)

Fax: 030 - 365 76 46

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



## Sheng Zhen - Berlin

Gabriele und Burkhard Schröder  
Gößweinsteiner Gang 49a  
14089 Berlin

**Tel.: vorübergehend 030 - 47 366 908**

Tel.: 030 - 36 99 19 14

Fax: 030 - 365 76 46

Mail: [info@shengzhen-berlin.org](mailto:info@shengzhen-berlin.org)

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

### WOCHENEND-SEMINAR

## SHENG ZHEN QIGONG & MEDITATIVE ASPEKTE IN DER BEWEGUNG DES SHENG ZHEN QIGONG

Seminarzeiten:	Samstag	17.09.2011	10 - 18 Uhr	incl. Mittagspause
	Sonntag	18.09.2011	10 - 16 Uhr	incl. Mittagspause
Seminargebühr:	190 €	Ermäßigung für Frühbucher s.u.		

### Liebe Qigong Freunde,

wir freuen uns, dass wir **LI JING** auch im Jahr 2011 wieder in Berlin begrüßen dürfen und laden Sie herzlich dazu ein.  
Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen insbesondere folgende **SHENG ZHEN** Übungen:

#### ZHONGTIAN YIQI MEDITATION & MEDITATIVE ASPEKTE IN DEN BEWEGUNGEN DES SHENG ZHEN QIGONG

Ein Informations- und Anmeldeformular für dieses Wochenende liegt bei.  
Bitte geben Sie diese Einladung an interessierte Freunde und Schüler weiter. DANKE!  
Interessenten, die sich bis zum 08.08.2011 anmelden, erhalten einen Frühbucher-Rabatt (s.u.). Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mit freundlichen Grüßen

Gabriele und Burkhard Schröder



### Anmeldung

Bitte spätestens **zwei Wochen vor Kursbeginn** ausgefüllt senden an:

**Sheng Zhen - Berlin**

Gabriele Schröder

Gößweinsteiner Gang 49 a

14089 Berlin

Einzahlung der Kursgebühr: Burkhard Schröder  
Bank: ING - DiBa  
BLZ: 500 105 17  
Kto.: 048 624 4040

**17.-18.09.2011** **ZHONGTIAN YIQI MEDITATION & MEDITATIVE ASPEKTE** **€ 190 / € 170<sup>1</sup>**  
<sup>1</sup> ERMÄSSIGUNG Frühbucher bei Anmeldung und Überweisung bis zum 08.08.2011

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ und Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Informationen zu dem Seminar habe ich erhalten durch Sheng Zhen – Berlin / \_\_\_\_\_

### Kursanmeldung:

Die Anmeldung zum Wochenendseminar erfolgt schriftlich, **spätestens jedoch zwei Wochen vor Beginn des Kurses**, mit dem beiliegenden Anmeldeformular und einer Anzahlung von 70 Euro. **Anmeldung wird nur gültig mit der Überweisung der Anzahlung.** Bis zum Kursbeginn ist der Gesamtbetrag zu überweisen oder bar zu zahlen. Bei Stornierung bis zum 01.09.2011 werden 50 Euro Bearbeitungsgebühr einbehalten, danach wird die Anzahlung (70 €) einbehalten. Die begrenzten Plätze werden nach Anmeldungseingang vergeben.

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_