

GABRIELE SCHRÖDER

ist Dipl. Sport-, Meditations- und Qigong-Lehrerin mit einer Sonderfach-Ausbildung in Rehabilitation sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Bereits während ihrer Zeit an 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.



GABRIELE SCHRÖDERs außergewöhnliche Beobachtungsgabe ermöglicht es, jedem Schüler gezielte Bewegungskorrekturen zur Unterstützung des Heilungsprozesses zu geben.

Seit 25 Jahren studiert und praktiziert sie mit 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 Geschichte und Philosophie der TCM.

Seit Januar 1999 arbeitet sie intensiv mit MEISTER LI JUNFENG zusammen, 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 GONG (Windpferd Verlag), und organisiert verschiedene nationale und internationale Treffen mit MEISTER LI JUNFENG 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 Gong zu unterstützen. Dies führte zu beeindruckenden Ergebnissen.

GABRIELE SCHRÖDER ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt. Daher werden die **Kursgebühren anteilig von den meisten Krankenkassen erstattet.**



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 Junfeng

SHENG ZHEN MEDITATION IN RUHE UND BEWEGUNG
unterstützt:

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

SHENG ZHEN MEDITATION IN RUHE UND BEWEGUNG
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 **Mail:** info@shengzhen-berlin.org

Fax: 030 - 365 76 46 **Web:** www.shengzhen-berlin.org

Bank: ING - DiBa **IBAN** DE15 5001 0517 540 998 3932
BIC INGDDEFFXXX

MEDIZINISCHES QIGONG UND MEDITATION

SEMINARE UND KURSE
WÖCHENTLICHE ÜBUNGSGRUPPEN
PRIVATUNTERRICHT
LEHRERAUSBILDUNG

Sheng Zhen



BERLIN

Gabriele Schröder

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dipl. Sport- und Qigong Lehrerin
Anerkannt von der Zentrale Prüfstelle Prävention

Berlin-Kladow
Berlin-Charlottenburg

SHENG ZHEN MEDITATION IN RUHE UND BEWEGUNG

QIGONG ist eines der ältesten Heilverfahren der TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN - TCM.



SHENG ZHEN GONG besteht aus einer Reihe von 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 aus dem **SHENG ZHEN** wirken ganzheitlich auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist. Somit wird eine Verbesserung der Lebensqualität insgesamt herbei geführt.

Die regelmäßige Praxis der SHENG ZHEN Übungsformen

- * 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 Heilkraft.

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 und zu einer tiefen Zufriedenheit zurückzukehren. Reine Liebe - **SHENG ZHEN** zu erfahren.

KURSinHALTE

SHENG ZHEN HEALING GONG besteht aus drei Stufen und wird im Sitzen praktiziert. Ursprünglich diente dieses Qigong hauptsächlich der Heilung schwerer und chronischer Erkrankungen. Daneben führt es zu einer Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Konzentrationsfähigkeit.

Die Kombination der fließenden Bewegungsformen des **SHENG ZHEN HEALING GONG** 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.

HEAVEN NATURE HEART MANTRA - HIMMEL NATUR HERZ MANTRA ist eine sanfte, im Stehen praktizierte Bewegungsübung.

Die angenehmen, wohltuenden Bewegungen unterstützen allgemein die Gesundheit aller Körperorgane, insbesondere jedoch die Stärkung der Nieren. Die Übungen kräftigen und reinigen die Meridiane und führen zu einer gesünderen Muskulatur. Der Körper wird energetisch gestärkt. Darüber hinaus helfen sie auch, Störungen im Rücken zu heilen. Der Geist entspannt, Nervosität und Unruhe im Herzen werden gelindert. Der Schlaf wird erholsamer.

UNION OF THREE HEARTS - EINHEIT DREIER HERZEN vormals ZHONGTIAN YIQI MEDITATION genannt, ist eine im Sitzen ausgeübte Meditationstechnik - ohne äußere Bewegungen. Sie reinigt und öffnet den Mittelmeridian - Zhongmai. Dadurch werden alle anderen Meridiane, Energieleitbahnen des Körpers, intensiver mit Qi versorgt und balanciert.



AWAKENING THE SOUL - ERWACHEN DER SEELE im Sitzen ist sehr leicht zu erlernen. Bereits die ersten Bewegungen dieser Form wirken angenehm beruhigend auf Herz und Sinne. Jeder Übende erhält die Möglichkeit, zu erleben, von einem tiefen Wohlgefühl durchflutet zu werden. Sorgen gehen, das Qi kann Körper, Seele und Geist nähren. Diese Meditation bietet das Gefühl der bedingungslosen Liebe, diese Erfahrung tief im eigenen Herzen zu erleben - zeitloses ganzheitliches Heilen - das Erwachen der Seele.

NINE TURNS - NEUN KREISE MEDITATION ist eine Meditation, die im Liegen praktiziert wird. Diese Übung unterstützt die Zirkulation von Qi überall im Körper. Diese Übungsform stärkt sowohl das Selbstheilungssystem des Körpers als auch den Verstand. Sie hilft bei Schlafstörungen. Weil diese Meditation keine physische Bemühung erfordert, kann sie auch von jenen geübt werden, die körperlich beeinträchtigt sind.

HEART MIND AS ONE - EINHEIT VON HERZ UND VERSTAND ist eine wunderbare, meditative Bewegungsübung, die im Stehen praktiziert wird. Sie unterstützt die Stärkung von Herz, Magen, Milz und Nieren. Die wohltuenden, sanften 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. Diese Meditation hält den Körper gesund, aktiviert Selbstheilungsprozesse ganzheitlich auf verschiedenen Ebenen und stärkt dich, Problemlösungen zu finden.

The HEART OF SPRING - DAS HERZ DES FRÜHLINGS gehört zu den Übungsformen des Sheng Zhen Gong. Die Bewegungen sind natürlich und fließend, - stets begleitet von einem Gefühl des Wohlbefindens.

Das Wort Frühling verweist auf die Natur – eine Rückkehr zur Natur, den ursprünglichen, natürlichen Zustand. Außerdem bedeutet es Schönheit, Güte und Vitalität. Denke nicht zu viel nach. Grübele nicht. Übe achtsam, Ausgeglichenheit zu bewahren. Der Schlüssel zur Bewahrung einer guten Gesundheit liegt in der Beibehaltung der Leichtigkeit des Seins.

RELEASING THE HEART - BEFREIEN DES HERZENS gehört zu den stehenden Übungsformen des Sheng Zhen. Diese Form der Meditation unterstützt über die intensive Stärkung des gesamten Energie-Systems aller Organe die natürliche innere Balance von Körper und Seele.

Durch Releasing the Heart erhält man das Geschenk von der Erfahrung von tiefem Frieden im Herzen. Darüber hinaus hilft diese Übung, Sorgen loszulassen. Ein ruhiges Gemüt, das keine Sorgen kennt und das Qi nähren kann, ist nach der chinesischen ganzheitlichen Theorie die Basis für menschliche Gesundheit.

Weitere Kurse und Informationen auf Anfrage oder

www.shengzhen-berlin.org