



*Man sieht nur mit dem Herzen gut,
das Wesentliche
ist für die Augen unsichtbar.*

Antoine de Saint Exupery



Berlin, im November 2018

Liebe Qigong Freunde,

kaum zu glauben, aber Adventslichter und Weihnachtsbeleuchtung wurden pünktlich zur Umstellung auf die Winterzeit angeknippst. Sie zeigen uns, der 1. Advent rückt immer näher...

Alle Jahre wieder freuen sich die Menschen auf Weihnachten, - je jünger, umso größer ist die Vofreude.

Allerdings empfindet manch einer bei dem Gedanken an diese Zeit nicht nur Vofreude, sondern gerät vielleicht zunächst in Stress darüber, was alles noch zu schaffen oder zu erledigen ist ...

Umso wichtiger scheint es, unserem Bedürfnis nach **Achtsamkeit, Besinnlichkeit, Ruhe und Frieden** nachzukommen.

Daher freuen wir uns, zwei besondere Möglichkeiten zum **Energie auftanken, Stress loslassen und Kräfte sammeln** anbieten zu können.

Hiermit laden wir alle Freunde der **Sheng Zhen Meditation** herzlich ein, an unseren Jahresabschluss - Meditations-Terminen zum Advent teilzunehmen und gemeinsam in **Ruhe, Frieden und Liebe im Herzen** zu tauchen.

Die Meditations-Veranstaltungen zum Advent finden in den nachfolgend benannten Sheng Zhen Unterrichtsorten in Berlin statt.

SHENG ZHEN Meditationsabend zum Advent

27. November 2018 in Berlin-Kladow
18.00 - 20.00 Uhr

28. November 2018 in Berlin-Charlottenburg
18.15 - 20.15 Uhr

*Entspanne deinen Körper - Lass die Gedanken gehen
Frei von Stress
Öffne dein Herz
Genieße die Ruhe des Geistes*

Weitere Informationen und Anmeldeunterlagen für den SHENG ZHEN - Meditations-Abend zum Advent und zum anschließenden gemütlichen Beisammensein finden Sie im Anhang.

In tiefer Verbundenheit mit herzlichen Grüßen,

Gabriele Schröder

