Heart Mind as One

Sheng Zhen Qiong verbindet Bewegung, Atmung und Meditation zu einer harmonisch fließenden Einheit. Das zentrale Element im Sheng Zhen ist die Öffnung und **Stärkung der Herzenergie**. Qigong sind Bewegungen voller Leichtigkeit und Lebensfreude für Gesundheit und Wohlbefinden.
Qigong wird seit 5000 Jahren als **Gesundheitsvorsorge, -erhaltung und -wiederherstellung** erfolgreich praktiziert und ergänzt die chinesische Medizin als Selbstheilungsübungen in Ergänzung zur Akupunktur.

Sheng Zhen Herzqigong

Heart Mind as One

Tiefgründig und fein hüllen Dich die Bewegungen ein.
Trete ins sanfte Licht Deines inneren Strahlens.

Mit dieser Qigong-Form können wir Blockaden lösen und Schweregefühl in der Brust sowie Magenbeschwerden und Darmstörungen lindern. Stärkung der Nieren, beheben von Mangelerscheinungen und es lindert Beschwerden im unteren Rückenbereich. Gut bei Kopfschmerzen.

Dieses Qigong beruhigt das Gemüt. Ein ruhiges Gemüt kennt keine Sorgen und kann das Qi nähren. Ein ruhiges Gemüt ist leer. Es hat keine Ängste. Das Qi ist ausgewogen und der Körper im Gleichgewicht. Dies ist die Grundlage menschlicher Gesundheit.

Das Seminar ist für jeden geeignet. Die Formen zeichnen sich dadurch aus, dass sie die Leichtigkeit betonen. Anfänger und Fortgeschrittene profitieren gleichermaßen. Wer Sheng Zhen-Lehrer werden möchte, kann diese Tage als Vorbereitung nutzen, welche Grundlage sind, an SZ-Teacher Trainings teilzunehmen.

27.-28. März 2021

SHENG ZHEN Wohlfühlwochenende

Samstag

10:00-12:30 Qigong im Seminarraum
12:50 Mittagessen als Tellergericht mit 3 Hauptgängen zur Auswahl
15:00-15:30 Meditation im Seminarraum (optional)
15:30-18:30 Qigong im Seminarraum oder Outdoor
18:50 Abendessen als 2 Gang-Menü
20:30 Meditation (optional)

Sonntag

08:00-10:00 Frühstücksbrunch
09:30 Meditation (optional)
10:00-12:00 Qigong im Seminarraum oder Outdoor
12:20 Mittagessen
14:00-16:30 Qigong im Seminarraum oder Outdoor

Ich lade Dich ein die Tage zu nutzen um liebevoll und achtsam mit Dir zu sein. Schule Dein Bewusstsein und richte den Blick auf die Prozesse der Verbundenheit mit Dir, mit der Gruppe, mit Deiner Umgebung. Mögen das Qigong-Wohlfühl-Wochenende Dir Ruhe, Kraft und Klarheit schenken! Möge die Zeit für Dich eine Einswerdung sein. Kehre kraftvoll und leicht mit Energiereserven nach Hause zurück.

Die Seminarleiterin **Ulrike Schäfer**: Ich lebe Qigong mit Leib und Seele. Durch meine hauptberufliche Unterrichtserfahrung seit 2006 schöpfe ich aus einem großen Erfahrungsreichtum. Ich weiß wie Übungen an den persönlichen Zustand angepasst werden können, ohne dass die Qualität der Figuren verloren gehen. 5 Jahre lernte ich im Zen-Kloster buddhistische Achtsamkeit und Philosophie bei Thich Thien Son. Durch die ISZS (Internationale Sheng Zhen Society) wurde ich von Großmeister Li Junfeng persönlich ausgebildet und ermächtigt Sheng Zhen zu unterrichten.

Qigong-Seminar: 130 € (zzgl. Übernachtung und Seminarpauschale incl. Verpflegung)
Krankenkassen-Präventions-Kompaktangebot – Frage bei Deiner Krankenkasse

Anmeldung bitte unter: www.drachenqigong.de

Ulrike Schäfer
Qigong-Lehrerin im Hauptberuf und Ausbildung
0177 4932557 ulrike@drachenqigong.de www.drachenqigong.de

Drachenqigong

Das NaturKulturHotel Stumpf im Odenwald****

Inmitten herrlicher Natur in den Odenwald werden wir zum puren Wohlfühlen eingeladen:

- Reichhaltiges Landfrühstücksbuffet (sonntags als großzügiger Frühstücksbrunch)
- Eintritt in unsere Badeanlage GARDEN SPA mit Pool- & Saunalandschaft
- Kuscheliger Bademantel auf dem Zimmer
- Eine Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer

Sonderangebot für Übernachtung incl. Frühstück
Einzelzimmer € 84,50 oder Doppelzimmer € 75,50 (zur Einzelnutzung € 99,50)

Hotel-Seminarpauschale für das gesamte Qigong-Wochenende: 120,80/Person

- Nutzung des Seminarraums
- Mittagessen als Tellergericht mit drei Hauptgängen zur Auswahl (Fisch, Fleisch, vegetarisch)
- Unlimitierte Getränke zum Mittagessen (Mineralwasser & Apfelsaft)
- Tee- und Kaffeepause am Nachmittag mit hausgemachtem Kuchen
- Alkoholfreie Getränke im Seminarraum (Mineralwasser, Apfel- und Orangensaft)
- frisches Obst im Pausenbereich
- Samstags Abendessen als 2-Gang-Menü mit Suppe und 3 Hauptgängen zur Auswahl (Fisch, Fleisch, vegetarisch)