

Sheng Zhen

Heaven Nature

2 Tage Weihnachtsretreat

Montag 21.12. und Dienstag 22.12.20



*Kräftigung und Stärkung des gesamten Körpers und der Wirbelsäule
Innere Frische und Leichtigkeit zusammen mit einer Öffnung des Herzens*

Sheng Zhen Qigong 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.

Heaven Nature Heartmantra (Kuan Yin Standing Qigong):

Eine der wichtigsten Sheng Zhen-Formen. Die 10 Bewegungen dieser kraftvollen und eleganten Qigong-Form stimulieren sehr viel Lebensenergie, stärken und reinigen den Körper, aktivieren das Meridiansystem und machen die Wirbelsäule beweglich.

- Erzeugt eine körperliche Kraft und innere Wärme
- Stärkung von Muskeln und Knochen
- Beweglichkeit durch Entspannung
- Stärkt die Lunge und Atmung
- Entgiftung durch Leberbewegung
- Kräftigt den Rücken und baut Nierenkraft auf
- Lösen von Blockaden z. B. Schultern- und Nackenmuskulatur
- Weite im Herzen und Klarheit im Geist

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.

21. und 22. Dezember 2020

SHENG ZHEN Weihnachtsretreat



Qigong Zeiten:

10:00-12:30

14:00-16:00

16:30-18:00

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 €

Krankenkassen-Präventions-Kompaktangebot – Frage bei Deiner Krankenkasse

Anmeldung bitte unter: www.drachengigong.de

Ulrike Schäfer

Qigong-Lehrerin im Hauptberuf und Ausbildung

0177 4932557 ulrike@drachengigong.de www.drachengigong.de

