



Sheng Zhen Gong

Wochenend-Seminar mit Li Jing

Die alte Chinesische Philosophie postuliert „ohne Qi gibt es kein Leben“ und erklärt, dass Qi (chee) Lebenskraft ist. Sheng Zhen Gong (ausgesprochen wie Scheng Djen Gong) ist eine Kultivierung der Energie (Qi) für unseren Körper und für unsere innere Verfassung. Bei Sheng Zhen Gong handelt es sich um ein Qi Gong System. Es gibt stehende, sitzende und auch Übungen die im Liegen ausgeführt werden. Dieses Wochenende werden wir Übungen sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausführen. Wir üben "das Sammeln von Qi" und "Sheng Zhen Healing Qigong – Stufe I".

Das Sammeln von Qi ist eine sehr meditative, stehende Übung. Es ermöglicht uns in einen friedvollen Zustand einzutreten, der unseren Geist zur Ruhe bringen wird. Gleichzeitig werden Qi in uns aufnehmen - es ist, als wenn wir eine Batterie aufladen.

Sheng Zhen Healing Gong ist eine sehr einfache und angenehme Form. Sie wird auf einem Stuhl sitzend ausgeführt. Während des Bewegens auf dem Stuhl fühlt man sich wie in einem schönen Urlaub. Die Bewegungen können Herz und Körper entspannen und allen Stress auflösen. Man fühlt sich leicht und frei. Jede Bewegung stärkt die Immunabwehr sowie die inneren Organe und die Muskulatur. Gleichzeitig fördert die Übung die Balance zwischen Körper, Seele und Geist sowie ein tiefes Gefühl für Entspannung und Genießen.



Durch Sheng Zhen Healing Gong kann man erfahren, dass die wahre Kraft der Heilung seinen Ursprung in einem offenen Geist und einem weiten Herzen hat. Es gibt unbegrenzt Qi und Liebe im Universum und es kommt auf die richtige Methode an, beides in Körper und Seele aufzunehmen. Wenn Qi nicht gut fließen kann, gibt es Blockaden und Schmerzen im Körper. Die Bewegungen des Sheng Zhen Healing Gong regen den Qi-Fluß an, sodass das Qi die Blockaden und Erkrankungen beseitigt sowie Stress und negative Emotionen im Körper auflöst. **Mehr Info:** www.lijing.org und www.shengzhen.org

Wann: 2. und 9. Mai 2015

Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr (mit Mittagspause)

Wo: Gemeindekindergarten Mooshäusl, Hagenaustr. 28, 85416 Langenbach

Bitte mitbringen: Decke oder Matte, bequeme Kleidung, Sportschuhe oder ABS Socken (bitte keine Straßenschuhe)

Kosten: € 180

Kursleiterin: Li Jing



Anmeldung bei: Li Jing, per E-Mail an info@lijing.org

Die Anmeldung wird gültig mit der Anzahlung

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl, informiere ich Sie, wenn Ihre Anmeldung erfolgreich war. Die näheren Informationen über die Zahlungsmodalitäten werde ich Ihnen per Email oder Post zuschicken.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar Sheng Zhen Healing Gong mit Frau Li Jing
am 2.05. und 9.05.2015 in Langebach an.

Name:

Adresse:

Tel./Fax:

E-mail:

Datum: