

Sheng Zhen



## Sheng Zhen Meditation – in Motion and Stillness

Tagesseminar am Sa, 20.6. 2020

mit Master Li Junfeng in St. Johann am Walde / OÖ



Der Begründer der Sheng Zhen Meditation und einstmals sehr erfolgreiche Trainer der chinesischen Wushu (Kungfu) Nationalmannschaft kommt nach langer Zeit wieder einmal nach Oberösterreich.

Früher waren es die Kampfkünste die er lehrte, jetzt sind es friedvolle und sanfte Bewegungen und Meditationen welche die Lebenskraft Qi kultivieren und das Herz öffnen.

„UNSERE WELT BRAUCHT MEHR LIEBE“

Sheng Zhen Meditation kann uns helfen das Herz dafür zu öffnen. Aus Sicht der Chinesischen Medizin ist das Herz wiederum Herrscher über das Qi und Blut im Körper. Somit fördern die Übungen zugleich die Gesundheit und stärken das Immunsystem. Ebenso reduzieren sie die krankmachende Wirkung von Stress, schenken Energie und innere Ruhe.

„QI UND LIEBE SIND NIE VONEINANDER GETRENNT“ MASTER LI JUNFFENG

Dieses Tagesseminar ist eine besondere Gelegenheit sowohl Bewegungen als auch Stilleübungen der Sheng Zhen Meditation direkt von Master Li zu erlernen und deren transformierende Wirkung zu erfahren. Teilnehmer mit Vorkenntnissen sowie Anfänger sind gleichsam an diesem Tag herzlich willkommen. Unterrichtssprache ist Englisch mit Übersetzung. Master Li wird verschiedene Formen des Sheng Zhen Systems bzw. Bewegungen daraus lehren.



Ort: A – 5251 St. Johann am Walde, Wahrleiten 20, im Haus für Sheng Zhen Meditation

Von: 9:30 – 17:30 Uhr (inkl. Mittagspause)

Seminargebühr: 125 Euro zzgl. 25 Euro Verpflegungspauschale  
110 Euro (zzgl. Verpflegung) für Frühbucher bei Anmeldung bis 20.3. 2020

Anmeldung bei: Gerlinde Laschalt Email: gerlinde.laschalt@gmail.com Mobil: +43 (0)676 5103628

[www.shengzhen.at](http://www.shengzhen.at)

[www.shengzhen.org](http://www.shengzhen.org)