

Sheng Zhen



## Sheng Zhen Meditationsabende



Termine: **22. März/5. April/24. Mai und 28. Juni 2019**

Uhrzeit: **18:30** bis **ca. 20:00** (kann auch später sein)

Ort: **Verein Sonnenherz**, Schmiedgraben 2, 8062 **Kumberg**

Beitrag: **€ 15,-** /Einheit

Anmeldung: **alida@rudlof.at** oder **0699-81 27 99 83**.

Bitte mitbringen: Decke oder Matte sowie **Meditationskissen**, Trinkflasche, bequeme Kleidung - Es ist auch möglich, auf einem Sessel sitzend zu meditieren!

Zum Einstimmen und Entspannen werden wir mit Bewegungsübungen beginnen. Das Hauptziel dieser Veranstaltung aber ist es, sehr tief in den **inneren Raum der Stille einzutauchen** und sich darin zu üben, **das Qi im Körper ohne äußere Bewegung** zu sammeln, **zu leiten** und in den Hauptzentren zu fokussieren – dabei werden wir insbesondere mit dem Hauptkanal (chong mai) in der Mitte des Körpers arbeiten. Dieser **Mittelkanal** ist der Schlüssel dafür, wie die Lebensenergie aufgenommen und im Körper verteilt wird.

Wie immer im Sheng Zhen Gong geht es auch bei dieser Meditationsform um die Aktivierung der Liebesenergie im Herzen!

Weitere Informationen zum Qigong-System des Sheng Zhen unter:  
**[www.shengzhen.at](http://www.shengzhen.at)**