

Sheng Zhen



## „Das Erwachen der Seele“

### **Bewegte Meditation und fließende, harmonische Sheng Zhen Gong Übungen Kennenlernangebot in Schmirn**

Das ERWACHEN DER SEELE – eine bewegte Meditation im Sitzen – ist sehr leicht zu erlernen. Bereits die ersten Bewegungen dieser Form wirken angenehm beruhigend für Herz und Sinne. JedeR Übende erhält die Möglichkeit, zu erleben, von einem tiefen Wohlgefühl durchflutet zu werden. Sorgen gehen, die Lebensenergie = das Qi kann Körper, Seele und Geist nähren.

**Kurstage und -zeiten:** Donnerstag, 21. Februar 2019 19:00 – 20:30 Uhr  
Freitag, 22. Februar 2019 19:00 – 20:30 Uhr  
Samstag, 23. Februar 2019 14:00 – 15:30 Uhr

**Kurskosten:** € 36,- (für die gesamte Seminarreihe), max. 8 Personen

**Kursort:** bei Josef Ammann, (Holzeben-)Siedlung 169, Schmirn  
Bitte mit bequemer Kleidung, Decke oder Handtuch als Sitzunterlage,  
rutschfeste Socken oder Gymnastikpatschen

Rückfragen und **Anmeldungen bitte bei Josef unter Tel. 0676/7610689**

### **Medizinisches Qigong und Meditation**

**QIGONG ist eines der ältesten Heilverfahren der TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN – TCM.  
QI ist die Lebensenergie und GONG die Bewegung.**

SHENG ZHEN bedeutet „Heilige Wahrheit“ oder auch „bedingungslose Liebe“. SHENG ZHEN MEDITATION und QIGONG bestehen aus einer Reihe von Qigong-Übungsformen und enthalten verschiedene medizinische und meditative Aspekte. Die Bewegungen im SHENG ZHEN werden nach den neuesten Erkenntnissen der Didaktik unterrichtet.

Die Formen des SHENG ZHEN wirken ganzheitlich auf Gesundheit und Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist. Sie führen eine Verbesserung der Lebensqualität herbei. Regelmäßiges Üben

- verbessert den Energiefluss in den inneren Organen und Muskeln
- stärkt die Gesundheit und Selbstheilungskraft des Körpers
- hilft bei negativen Emotionen und Stress Blockierungen zu lösen
- öffnet nach traditioneller Sichtweise das Herz und unterstützt seine Funktionen



#### **Hermine Stelzer-Jäkel**

Erwachsenenbildnerin und Trainerin; Weiterbildungen in den Bereichen Kinesiologie, TCM, Energetische und Positive Psychologie; SHENG ZHEN MEDITATION & QIGONG Lehrerin und Zell-Reaktiv Trainerin (i.A.)

Mail: [hermine.stelzer@gmx.at](mailto:hermine.stelzer@gmx.at)

<http://www.shengzhen.at>