

Sheng Zhen



Qigong in der Kleingruppe für Anfänger/innen in Schmirn **Bewegte Meditation und fließende, harmonische** **Sheng Zhen Gong Übungen**

Durch die Kombination aus entspannter Bewegung, bewusster Atemführung und innerer Achtsamkeit wird der Energiefluss im Körper angeregt und harmonisiert. Körperliche und geistige Beweglichkeit werden gefördert und die Selbstheilungskräfte gestärkt. Die Bewegungen werden auf einem Sitzhocker ausgeführt und eignen sich für alle Altersgruppen.

Kurstage und -zeiten: Donnerstag, 21. März 2019 19:00 – 20:30 Uhr
Freitag, 22. März 2019 19:00 – 20:30 Uhr
Samstag, 23. März 2019 13:00 – 14:30 Uhr

Kurskosten: € 36,- (für die gesamte Seminarreihe), max. 5 Personen

Kursort: bei Josef Ammann, (Holzeben-)Siedlung 169, Schmirn
Bitte mit bequemer Kleidung, 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 Cell-Reaktiv Trainerin (i.A.)
Mail: hermine.stelzer@gmx.at <http://www.shengzhen.at>