

Sheng Zhen Gong Qigong des Herzens



Sheng Zhen Qigong «Erwachen der Seele» mit Meister Li Junfeng in Diessenhofen 2016

„Sheng Zhen Healing Qigong I & II“

eine sitzende Qigong-Form nach Meister Li Junfeng

Seminar mit Eva Baumgartner am 29. und 30. Juli 2017 in Diessenhofen

Das **Sheng Zhen Healing Qigong** ist eine Integration aller geistigen Heiltraditionen, welche die Kraft der Natur nutzen, um sich selbst zu heilen. Bei dieser harmonischen, das Herzzentrum öffnenden und reinigenden Bewegungsform finden Körper, Geist und Seele ausreichend Raum für Ausgleich und Regeneration. Unsere Organe und die uns innewohnenden Selbstheilungskräfte werden gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert. Auf der emotionalen Ebene bringen die Übungen Ruhe, Leichtigkeit und Lebensfreude in unser Sein.

Qigong bildet die Basis der Traditionell Chinesischen Medizin, TCM. Die Bewegungen des Sheng Zhen Healing Qigong fördern die physische und psychische Gesundheit. Herz und Körper finden Entspannung, Stress und Blockaden können sich auflösen. Man fühlt sich leicht und frei, gestärkt mit neuer Lebensenergie. Die Erfahrung von Sheng Zhen Qigong Praktizierenden zeigt, dass regelmäßiges Üben spürbar Gesundheit und Wohlbefinden fördert und u.a. sehr positiv bei folgenden Beschwerden wirkt: *Erkrankungen der Atemwege, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Burnout Syndrom, Emotionale Unausgeglichenheit, Geschwächtes Immunsystem, etc.*

Das Sheng Zhen Healing Qigong wird auf einem Stuhl sitzend ausgeführt, ist einfach erlernbar und eignet sich auch bei körperlichen Einschränkungen. Die Bewegungsabläufe können nach dem Seminar auch für sich alleine praktiziert werden.



Eva Baumgartner, eine langjährige Taiji, Qigong und Sheng Zhen Qigong Lehrerin versteht es sowohl die fließenden Bewegungsabläufe als auch den Geist, die Essenz des Sheng Zhen Qigong, auf einfühlsame Weise zu vermitteln. Mit ihrer über 30-jährigen Qigong Erfahrung leitet sie seit 1997 Kurse und Seminare im In- und Ausland. Seit 2013 trainiert sie Praktikanten/innen zum Sheng Zhen Qigong Lehrer, um somit dieses wunderbare, herzöffnende und gesundheitsfördernde Sheng Zhen Qigong weiter zu verbreiten.

- Seminar:** Samstag 29. und Sonntag 30. Juli 2017
Zeit: Samstag von 10.00 – 17.00 h – Sonntag von 09.30 h bis 16.30 h, inkl. Mittagspause
Ort: Evangelisches Kirchgemeindehaus, Kirchgasse 1, 8253 Diessenhofen
Leitung: Eva Baumgartner – www.qiflow.ch oder www.shengzhen.org (englisch)
Seminarkosten: Fr. 290.- Frühbucherrabat bei Anmeldung/Zahlung bis 3. Juli 2017, danach Fr. 320.-
Anmeldung: bitte schriftlich an Eva Baumgartner: info@qiflow.ch

Weitere Informationen unter: E-Mail info@qiflow.ch – Tel. 052 672 25 50

www.qiflow.ch