

# Sheng Zhen Qigong



**„Rückkehr zum Frühling“ – inspiriert von Lao Tse  
Seminar in Diessenhofen**

**Samstag / Sonntag 8. + 9. Juli 2023**

## ***Das ursprüngliche Qigong des Herzens nach Meister Li Junfeng***

**„Rückkehr zum Frühling“** inspiriert von Lao Tse (*Tao Te King*) ist eine beschwingte, farbenfrohe und gleichzeitig gelassene Form des „*Sheng Zhen Wuji Yuan Gong*“ von Li Jun Feng. Dieses Qigong trägt die Kraft des Wandels in sich, die Rückkehr zum Frühling, zur Jugend, zu einem jungen Herzen. **„Geh hinein in die Leere, ins Nichts. In deinem Herzen und in deinem Geist ist alles vollkommen.“**

Durch sanfte und spielerische Bewegungen können wir fühlen, wie der Atem ruhiger und ruhiger wird, wie wir frische, erneuernde und energetisierende Kraft tief in unseren Organismus aufnehmen und auf diese Weise zu unseren natürlichen Zustand zurückkehren. Heiterkeit, Leichtigkeit und Lebendigkeit finden wieder Platz in uns, sodass wir für alle Möglichkeiten und die Vielfalt des Lebens wach und offen werden. **„Wenn das Herz offen genug ist, um die unendlichen Farben wahrzunehmen, welche das Leben zu bieten hat, wird das Leben leicht und zu einer freudigen Reise.“** (siehe Video: <https://www.youtube.com/watch?v=H90T33vHCHU>)

**„Heart Spirit as One“ – Jesus sitzendes Qigong** ist die Herzmeditation. Sie hilft Ruhe und inneren Frieden zu finden und lässt die Liebe im Herzen entflammen. Gleichzeitig stärkt sie das Immunsystem und klärt den Geist.

**Seminar: Samstag und Sonntag 8. / 9. Juli 2023**

**Zeiten: jeweils von 10.00 bis 17.00 Uhr, inkl. Mittagspause**

**Ort: CH-8253 Diessenhofen - Adresse folgt nach Anmeldung**

**Leitung: Eva Baumgartner, dipl. Qigong/Taiji Lehrerin/Ausbildnerin**

**Kosten: CHF 320.- -> Frühbucher bis 20. Mai 2023 CHF 290.-**

**Achtung Teilnehmerzahl begrenzt! – Anmeldung bis 8. Juni 2023**

**www.qiflow.ch – Tel. 052 672 25 50 oder e-mail: info@qiflow.ch**