

Sheng Zhen Qigong



„Return to Spring“ – Lao Tse stehende Form

Abendseminar in Diessenhofen

Mittwoch 8., 15., 22. & 29. Juni 2022 – 18.30 - 21.30 Uhr

Das ursprüngliche Qigong des Herzens nach Meister Li Jun Feng

„Rückkehr zum Frühling“ inspriert 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: Mittwochabend: 8., 15., 22. & 29. Juni 2022

Zeiten: jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr

Ort: Evang. Kirchgemeindehaus, Kirchgasse 1, 8253 Diessenhofen

Leitung: Eva Baumgartner, dipl. Qigong/Taiji Lehrerin

Kosten: pro Seminar Fr. 320.- – Achtung Teilnehmerzahl begrenzt!

Anmeldung bis spätestens 25. Mai 2022

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