

ANMELDUNG

SHENG ZHEN QIGONG

KUAN YIN - STEHENDE FORM & ZHONGTIAN YIQI MEDITATION

14. - 15.08.2010

Name, Vorname

Geburtsdatum

Adresse

Telefon

E-Mail-Adresse

Datum

Unterschrift

Bitte spätestens **eine Woche vor Kursbeginn** ausgefüllt senden an:

Albert-Schweitzer-Haus

Beethovenallee 16
53173 Bonn

Tel.: 0228 - 36 47 37

Fax: 0228-390 84 63

Mail: office@ashbonn.de

Web: www.ashbonn.de

Bis **10 Tage vor Beginn** bitte Überweisung der Hälfte der Seminarkosten:

Albert-Schweitzer-Haus e.V.

Deutsche Kreditbank

BLZ 120 300 00

Kto.Nr. 2119428

Verwendungszweck: Schröder - ShengZhenQG

GABRIELE SCHRÖDER

ist Dipl. Sport- und Qigong Lehrerin mit einer Sonderfach-Ausbildung in Rehabilitation.

Bereits während ihrer Zeit an der Deutschen Sporthochschule - Köln spezialisierte sie sich auf die Analyse von Körperhaltung und Gesundheitsförderung durch Entspannungstechniken. Diese Ansätze vertiefte sie durch jahrzehntelange Unterrichtserfahrungen im Sport und im Qigong.



GABRIELE SCHRÖDERS außergewöhnliche Beobachtungsgabe ermöglichtes, jedem Schüler gezielte Bewegungskorrekturen zur Unterstützung des Heilungsprozesses zu geben.

Seit 20 Jahren studiert und praktiziert sie bei weltweit anerkannten Qigong Lehrern und Meistern.

Eine TCM- und Medizinische Qigong - Ausbildung absolvierte sie bei der Internationalen Medizinischen Qigong - Gesellschaft - Berlin/Peking. Zwischenzeitlich vertiefte sie ihr Wissen in Geschichte und Philosophie der TCM.

Seit Januar 1999 arbeitet sie mit MEISTER LI JUN FENG, der ihre Arbeit sehr unterstützt.

Als Vorstandsmitglied der Internationalen SHENG ZHEN SOCIETY leistet sie auf nationaler und internationaler Ebene Beiträge, u.a. in der Lehrerausbildung. Bei ihren Vorträgen, Seminaren und Kursen liegt ihr stets die Zusammenarbeit mit Ärzten und Gesundheitszentren am Herzen. Daneben schreibt und übersetzt sie Publikationen - u.a. das Buch SHENG ZHEN - WUJI YUAN GONG (Windpferd Verlag) - und organisiert verschiedene nationale und internationale Treffen mit MEISTER LI JUN FENG in Berlin.

GABRIELE SCHRÖDER ist Mitglied der World Academic Society of Medical Qigong und der Internationalen Sheng Zhen Society.

Ein Unfall mit lebensgefährlichen Verletzungen eröffnete ihr die Möglichkeit, den eigenen Heilungsprozess gezielt durch Sheng Zhen Qigong zu unterstützen. Dies führte zu beeindruckenden Ergebnissen.

GABRIELE SCHRÖDER ist vom Verband der Krankenkassen des VdAK und AEV anerkannt. Daher werden die **Kursgebühren anteilig von den meisten Krankenkassen erstattet.**

MEDIZINISCHES QIGONG UND MEDITATION

Seminare und Kurse

Wöchentliche Übungsgruppen

Privatunterricht

Lehrerausbildung

SHENG ZHEN



BERLIN

Albert-Schweitzer-Haus
Bonn



SHENG ZHEN QIGONG

WOCHENENDKURS

KUAN YIN QIGONG - STEHENDE FORM & ZHONGTIAN YIQI MEDITATION

Termin: 14. - 15. August 2010

Zeit: Sa. 10.00 - 18.00 Uhr*
So. 10.00 - 16.00 Uhr*
* inkl. Mittagspause

Gebühr: 175 €*
150 €* für Wiederholer

* Die meisten Krankenkassen erstatten einen Teil der Kursgebühr.

Schüler- und Studentenermäßigung auf Anfrage.

Weitere Informationen:

Sheng Zhen - Berlin

Institut für Medizinisches Qigong und Meditation
Gabriele Schröder
Gößweinsteiner Gang 49 a
14089 Berlin

Tel: 030 - 36 99 19 14
Fax: 030 - 365 76 46
Mail: info@shengzhen-berlin.org
Web: www.shengzhen-berlin.org

QIGONG ist neben Akupunktur, Akupressur und Kräutermedizin eines der ältesten Heilverfahren der TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN - TCM.

SHENG ZHEN WUJI YUAN GONG besteht aus einer Reihe von Qi-gong-Übungsformen und enthält verschiedene medizinische und meditative Aspekte. Seine Philosophie beinhaltet einerseits altes, ursprüngliches Wissen, das sich auf die Sichtweise herkömmlicher, chinesischer Theorien und Philosophien beruft. Andererseits werden die Bewegungen nach den neuesten Erkenntnissen der Didaktik unterrichtet.



Alle Formen des SHENG ZHEN QIGONG wirken ganzheitlich auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist. Somit wird eine Verbesserung der Lebensqualität insgesamt herbeigeführt.

Die regelmäßige Praxis von SHENG ZHEN QIGONG

- verbessert durch Stärkung des Energieflusses in den inneren Organen und Muskeln die Gesundheit des Körpers
- hilft Blockierungen, negative Emotionen und Stress zu lösen
- öffnet das Herz nach traditioneller Sichtweise und unterstützt seine Funktionen

KUAN YIN QIGONG - STEHENDE FORM ist eine wunderschöne, sanfte Bewegungsübung, die im Stehen praktiziert wird.

Die Bewegungen sind natürlich und fließend, stets begleitet von einem Gefühl des Wohlbefindens. Die weichen, fließenden Bewegungen unterstützen allgemein die Gesundheit aller Körperorgane, insbesondere jedoch die der Nieren.

Die Übungen stärken und reinigen die Meridiane und führen zu einer gesünderen Muskulatur. Der Geist entspannt, das Herz wird angenehm ruhig, Nervosität und Unruhe im Herzen werden gelindert.

Durch die Praxis des Kuan Yin Qigong lädt das fließende Qi, den Körper energetisch auf und stärkt die Lebensenergie. Diese Bewegungen helfen auch, Störungen im Rücken zu heilen.

ZHONGTIAN YIQI MEDITATION ist eine im Sitzen ausgeübte Meditationstechnik, ohne äußere Bewegungen. Sie reinigt und öffnet den Mittelmeridian (Zhongmai). Dadurch werden alle anderen Meridiane, Energiebahnen des Körpers, intensiver mit Qi versorgt und balanciert.



Während du dieses Qigong praktizierst, erinnere dich immer an das Folgende:

Entspanne deinen Körper
Entspanne deinen Geist
Öffne dein Herz

Erfreue dich an den Bewegungen
und sei immer glücklich.

Meister Li Jun Feng

Sheng Zhen Qigong - Indikationsbeispiele

- * Gesunderhaltung und Vorbeugung
- * Verbesserung der Beweglichkeit
- * Verbesserung der Konzentration
- * Allergien, Heuschnupfen
- * Stärkung der Atemwege bei Erkrankungen
- * Erkrankungen der inneren Organe
- * Energieschwäche
- * Erkrankungen von Herz und Kreislauf
- * Magen-Darm-Erkrankungen
- * Migräne, Kopfschmerzen
- * Rückenleiden
- * seelisches Ungleichgewicht
- * Schlafstörungen
- * Schmerzzustände
- * Stärkung der Immunabwehr
- * Tumore
- * Unterleibsbeschwerden
- * Wechseljahrsbeschwerden