



SHENG ZHEN MEDITATION

Übungs- und Meditationstag

Am Übungstag werden wir die Sheng Zhen - Formen **The Awakening Of The Soul** und **Sheng Zhen Healing I - II** intensiv praktizieren, das Verständnis der Übungen vertiefen und unser Qi-Bewußtsein verstärken.

Die Übungsform **The Awakening Of The Soul** hilft uns dabei, unseren Alltagsstreß, Sorgen, Ängste, Gedanken, Emotionen und Zweifel leichter loszulassen. Durch die meditativen Übungen kann unser Herz sich öffnen, Körper und Seele entspannen sich und unser Geist kommt zur Ruhe. Wenn das Herz sich öffnet, erwacht unsere Seele, wir fühlen uns befreit von der Bürde des Alltags und es entfaltet sich ein Gefühl von Klarheit, Leichtigkeit, Frieden und Wohlfühl in uns.

Sheng Zhen Healing ist eine Übungsform, die körperliche und seelische Gesundheit fördert, indem sie den Übenden dabei hilft, Beschwerden und Erkrankungen zu lindern, deren Ursache zu erkennen und aufzulösen. Diese Übungsform wirkt sich besonders regulierend, ausgleichend und beruhigend auf unsere Emotionen aus. Die Übenden werden entspannter, gelassener und entwickeln mehr Lebensfreude und Zuversicht.

Wir beenden den Übungstag mit der Meditation **Union Of Three Hearts**.

Übungstag: Samstag, 27. Juni 2020

Zeit: 12.00 bis 17.00 Uhr

Ort: BAIHUI-Zentrum - Grosse Bahnstr. 32 - 22525 Hamburg

Kursltg.: Ingrid Weist und Helmut Rothweiler

Kosten: € 60,--

Anmeldung und Information:

**BAIHUI-Zentrum
Tel.: 040-8500799
mail@baihui.de**

