

# Sheng Zhen Gong Qigong des Herzens



Sheng Zhen Qigong Lehrertraining 2015

## „Sheng Zhen Healing Qigong I & II“

eine sitzende Qigong-Form nach Meister Li Jun Feng

Seminar mit Eva Baumgartner am 28. und 29. Januar 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 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 und trainiert auch andere zum Sheng Zhen Qigong Lehrer, um somit dieses wunderbare, herzöffnende und gesundheitsfördernde Sheng Zhen Qigong weiter zu verbreiten.

*Im Januar 2017 beginnt ein neuer Ausbildungslehrgang zur Sheng Zhen Qigong LehrerIn – Weitere Informationen zu diesem Lehrgang sende ich Ihnen auf Anfrage gerne zu.*

- Seminar:** Samstag 28. und Sonntag 29. Januar 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](http://www.qiflow.ch) oder [www.shengzhen.org](http://www.shengzhen.org) (englisch)  
**Seminarkosten:** Fr. 280.- Frühbucherrabat bei Anmeldung/Zahlung bis 30. Dezember 2016, danach Fr. 320.-  
**Anmeldung:** bitte schriftlich mit beiliegendem Anmeldeformular an Eva Baumgartner: [info@qiflow.ch](mailto:info@qiflow.ch)

Weitere Informationen unter: E-Mail [info@qiflow.ch](mailto:info@qiflow.ch) – Tel. 052 672 25 50

[www.qiflow.ch](http://www.qiflow.ch)

# ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich zum nachfolgenden Sheng Zhen Qigong Seminar an:

SHENG ZHEN «Healing Qigong I & II»  
Seminar mit Eva Baumgartner und Unterstützung Margarete Kusuma  
am Samstag und Sonntag 28. & 29. Januar 2017  
im Evang. Kirchgemeindehaus, Kirchgasse 1, CH-8253 Diessenhofen

- Anmeldung / Zahlung bis spätestens 20. Januar 2017 Fr. 320.--
- Frühbucherrabatt bei Anmeldung / Zahlung bis zum 30. Dezember 2016 Fr. 280.--

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ und Wohnort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Beruf \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

## KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit diesem Formular (*online oder Post*) ist verbindlich. Eine Anmeldebestätigung mit allen Informationen zum Seminar wird nach der schriftlichen Anmeldung zugeschickt. **Die Anmeldung und Zahlung muss bis spätestens am Samstag, 20. Januar 2017 bei mir eingehen – für Frühbucher bis spätestens 30. Dezember 2016.** Bei Abmeldung bis 30 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 60.- erhoben. Danach ist die Rückerstattung des Kursgeldes nur durch ein/e ErsatzteilnehmerIn möglich, oder bei Unfall/Krankheit mit ärztlichem Zeugnis, abzgl. Bearbeitungsgebühr. Eine Abmeldung vom Kurs muss schriftlich erfolgen. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen. Vergabe der begrenzten Plätze erfolgt nach Anmeldungs- und Zahlungseingang.

Ort/Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

*Bitte in Blockschrift vollständig ausgefüllt und unterschrieben senden an:*

Eva Baumgartner, Qiflow, Steinerstr. 7, CH-8253 Diessenhofen, oder per E-Mail an: [info@qiflow.ch](mailto:info@qiflow.ch)

Kontakt: Tel. +41 52 672 25 50 – bei Abwesenheit Telefonbeantworter – [info@qiflow.ch](mailto:info@qiflow.ch) – [www.qiflow.ch](http://www.qiflow.ch)

Überweisung Seminargebühr an: Postkonto: 87-605517-5 – Eva Baumgartner, Qiflow, 8253 Diessenhofen oder

IBAN: CH10 0900 0000 8760 5517 5 – Eva Baumgartner, Qiflow, 8253 Diessenhofen