

# Sheng Zhen Qigong und Meditation

vom 8. - 14. August 2021 am Edersee



**Sheng Zhen Qigong** ist ein Qigong-Stil, der den Menschen auf besonders anmutige und ganzheitliche Weise darin unterstützt, Körper und Geist sowie Herz und Verstand in Einklang zu bringen. Die eleganten Bewegungen mit ihren tiefen Bedeutungen öffnen sanft das Herz und ermöglichen ein Loslassen und Entspannen auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene. So verschmelzen Atmung, Bewegung und Meditation zu einer harmonischen Einheit.

*„In der Tiefe des menschlichen Herzens liegt ein Paradies und wartet darauf, erfahren zu werden. In der Hoffnung, Antworten auf die Fragen des Lebens zu finden, sucht der Mensch oft außerhalb von sich selbst, um seine Bedürfnisse zu stillen. Es mutet paradox an, dass er genau das, wonach er sucht, in seinem Herzen ruhend finden kann.“*

Wer Sheng Zhen Qigong übt, begibt sich auf eine Entdeckungsreise zu seinem Herzen und zu seiner wahren Natur. Auf dieser Reise können Klarheit, Weisheit, Mitgefühl und Freude auf natürliche Weise erblühen, während sich negative Emotionen und Stress mehr und mehr in Ruhe und Gelassenheit verwandeln. Es entsteht eine innere Weite, in der sich die „Leichtigkeit des Seins“ ganz natürlich entfalten kann. Am Ende der Reise erwartet uns das heilsame Gefühl, mit offenem Herzen sowie in Frieden, Liebe und Harmonie mit der Welt zu leben.

Dieses Seminar ermöglicht, das Praktizieren von Qigong und Meditation mit dem Genießen der Natur in besonders schöner Umgebung zu verbinden. Der Unterricht findet am Vormittag und Abend statt (3 + 1 Std). Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung und kann zur Erholung oder zur Erkundung der malerischen Landschaft genutzt werden.

Das Seminarhaus mit vegetarischer Vollverpflegung liegt mitten im Grünen und beim [Nationalpark Kellerwald-Edersee](#), der zahlreiche geschützte Rückzugsräume für die Natur bietet. Im parkähnlichen Garten des Seminarhauses kann man ungestört entspannen oder bei Spaziergängen durch die Buchen- und Eichenwälder die klare Luft und die einzigartige Ruhe des Nationalparks genießen. Nach kurzem Fußweg erreicht man die Seenlandschaft Edersee, die für ihre hervorragende Wasserqualität weithin bekannt ist.

## **Organisatorisches:**

Ort: Übernachtung und Bio-Vollverpflegung (in Buffetform) im  
[www.hotel-fuenfseenblick-edersee.de](http://www.hotel-fuenfseenblick-edersee.de)

Zeiten: So, 8. August 18:00 Uhr – Sa, 14. August 13:00 Uhr

Kosten: Seminar: 390,- € (Ermäßigung auf Anfrage)  
Unterkunft: 87,- bis 98,- €/Tag VP im EZ (Preise für 2020)  
76,- bis 88,- €/Tag VP im DZ (Preise für 2020)  
Preise gelten für Seminarteilnehmer, nicht für Hotelgäste.

### Anmeldung:

-> Seminar: Gerd Weber, Tel.: 07071/5687278

email: [gerewe@web.de](mailto:gerewe@web.de)

Homepage: [www.gerd-weber.com](http://www.gerd-weber.com)

-> Unterkunft: Rezeption, Tel.: 05623/9494-0

email: [info@seminarzentrum-fuenfseenblick.de](mailto:info@seminarzentrum-fuenfseenblick.de)

Für das Seminar sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.