

Sheng Zhen



Sheng Zhen Healing Stufe III



**Workshop mit Gabriele Schröder: 19. – 20. Oktober 2024,
im Pallotti Haus in Freising**

Sheng Zhen Healing ist eine dreiteilige Übungsform der *Sheng Zhen Meditation*.

Diese Übung kann Krankheit lindern und den Heilungsprozess des Körpers unterstützen. Sie kann auch helfen den Verstand zu schärfen und seine Konzentrationskraft zu steigern. Sie hilft Geduld zu entwickeln und schützt vor negativen Energien.

Ist man bereits fortgeschritten in dieser *Sheng Zhen Übung*, wird ein Verschmelzen mit allem möglich. Das, was stattfindet, ist die Erfahrung von der Ausbalancierung des Universums.

Wenn du diese *Sheng Zhen Form* übst, entspanne den Körper und gehe durch jede Bewegung frei von jeglicher Form von Druck. Mit einem Lächeln auf deinem Gesicht, lasse dich dabei von deinem Herzen führen. Übe lieber mit dem Gefühl als mit dem Verstand.

Die *Stufe III* des *Sheng Zhen Healing* intensiviert die Tiefe und die Kraft der heilsamen Wirkung dieser *Healing* Formen.

Stufe III macht es möglich, dass heilende Energie jede Zelle des Körpers durchdringt und ist dabei auch ein tief gehendes spirituelles Geschenk.

Die Grundlage, auf der dieses Geschenk erfahren werden kann, ist die möglichst tiefe Entspannung des Körpers, damit die Bewegungen synchronisiert werden können.

Stufe III wird nicht für sich allein geübt, sondern erst nachdem man zuvor *Stufe I* und *Stufe II* praktiziert hat. Daher setzt das Erlernen der *Stufe III* die Kenntnis und Übung von *Stufe I* und *Stufe II* voraus.

Sheng Zhen Deutschland e.V.

Vereinsregisternummer: VR 208156, Steuernummer: 117/110/70127

Gabriele Schröder ist Dipl. Sport- und Sheng Zhen Lehrerin mit Fachausbildungen in Rehabilitation, Chinesischer Gesundheitslehre sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie.

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 Fach Sport und im Qigong.

Gabriele Schröders außergewöhnliche Beobachtungsgabe ermöglicht es ihr jeder/m Übenden gezielte Bewegungskorrekturen zur Unterstützung des Heilungsprozesses zu geben.

Seit fast 30 Jahren studiert und praktiziert sie bei weltweit anerkannten Meditations- und 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 an der FU-Berlin.

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 organisierte verschiedene nationale und internationale Treffen mit *MEISTER LI JUN FENG* in Berlin.

Gabriele Schröders ist Board Member der Internationalen Sheng Zhen Society, Vorstandsmitglied bei Sheng Zhen Deutschland e. V. sowie Mitglied der World Academic Society of Medical Qigong.

Ein Unfall mit lebensgefährlichen Verletzungen eröffnete ihr die Möglichkeit, den eigenen Heilungsprozess gezielt durch Sheng Zhen Meditation in Ruhe und Bewegung zu unterstützen. Dies führte zu beeindruckenden Ergebnissen. Die körpereigenen Selbstheilungskräfte konnten vermehrt aktiviert und der Heilungsprozess dadurch extrem verkürzt werden.

Sheng Zhen Deutschland e.V.

Vereinsregisternummer: VR 208156, Steuernummer: 117/110/70127

Sheng Zhen Healing Stufe III

19. – 20. Oktober 2024



Veranstaltungsort: Pallotti Haus, D-85354 Freising, Pallottinerstraße 2

Samstag 10:00 - 17:00 inklusive Mittagspause

Sonntag 9:00 - 16:00 inklusive Mittagspause

Wer im Pallotti Haus übernachten möchte, muss sich spätestens bis zum 15. Juli bei uns anmelden, nur dann können wir die Übernachtungsmöglichkeit garantieren

Wir freuen uns auf euch!

Manuela, Gabriele und Mirjam (Sheng Zhen Deutschland e.V.)

Seminargebühr: Das Wochenend-Seminar kostet 190€,
Vereinsmitglieder zahlen 170€.

Pallotti Haus:

Übernachtung mit Vollpension:	Preise pro Person
Doppelzimmer mit Dusche/WC:	106 €
Einzelzimmer mit Dusche/WC:	121 €
ohne Übernachtung zweimal Mittagessen	38 €

Um die Kosten für die Teilnehmenden zu reduzieren, werden wir dieses Mal auf die Ta-
gungspauschale verzichten. Wir werden Knabbereien und Wasser zur Verfügung stellen.
Bitte bringt euch dafür eine Trinkflasche oder **einen Becher** mit! Wer heiße Getränke wie
Tee während der Übungszeiten bevorzugt sollte sich eine **Thermoskanne** mit Tee mitbrin-
gen. Übernachtungsgäste können sich beim Frühstück mit heißem Wasser eindecken. Ein
Kaffeeautomat steht außerdem zur Verfügung.

Sheng Zhen Deutschland e.V.

Vereinsregisternummer: VR 208156, Steuernummer: 117/110/70127

Zahlungsmodalitäten

Seminargebühr:

Sobald ihr euch angemeldet habt (siehe Anmeldeformular oder einfach per Email mit allen notwendigen Infos), bekommt ihr eine Rechnung zugeschickt. Mit der Überweisung habt ihr euch euren Platz gesichert.

Unterkunft und Verpflegung werden vor Ort bezahlt:

- * Cash
- * Deutsche EC-Karte
- * Kreditkarte (das Pallotti Haus behält in diesem Fall 3% Gebühr ein)

Bitte gebt an, ob normale Kost oder vegetarische, gluten- oder laktosefreie Varianten gewünscht werden. Wer andere Lebensmittelunverträglichkeiten hat, wird gebeten selbst alternative Produkte mitzubringen.

Wer schon von Freitag auf Samstag im Pallotti Haus übernachten möchte, sollte sich bitte so bald wie möglich mit dem Pallotti Haus in Verbindung setzen um ein Zimmer zu reservieren.

Wegbeschreibung:

Vom Münchner Flughafen (Franz Josef Strauß) könnt Ihr den Bus mit der Nummer 635 nach Freising Bahnhof (20 Minuten) oder die S-Bahn nehmen (S1, Achtung in Neufahrn umsteigen). Das Taxi vom Flughafen zum Pallotti Haus kostet ca. 25 Euro.

Vom Hauptbahnhof München aus könnt Ihr mit der S-Bahn fahren (S1 nach Freising, 41 Minuten) oder einen Regionalzug nach Freising nehmen (24 Minuten).

Taxis vom Freisinger Bahnhof bis zum Pallotti Haus kosten ca. 7 Euro. Ihr könnt auch den Bus Nr. 630 zur Camerloherstraße oder den Bus Nr. 631 zur Vimystraße nehmen. Von dort sind es noch 5 Minuten zu Fuß bis zum Pallotti Haus.