



Sheng Zhen Wochenende – Seminar
Karma Tsultim Namdak
20. – 21. September 2025
Berlin – Wilmersdorf

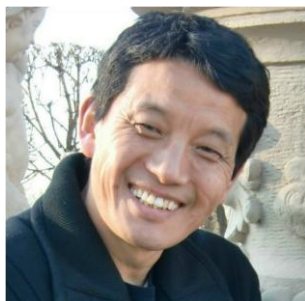
Liebe Sheng Zhen – FreundInnen,

wir freuen uns sehr, dass Karma Tsultim Namdak auch im Jahr 2025 wieder zu uns nach Berlin-Wilmersdorf kommen wird!

Sheng Zhen Meditation verbindet Bewegung, Atmung und Meditation zu einer harmonisch fließenden Einheit. Das zentrale Element der Übungen ist die Öffnung und Verstärkung der Herzenergie, die es dem Praktizierenden ermöglicht, die universale Energie, Qi, besser aufzunehmen. Regelmäßig angewandt führen die Übungen durch eine energetische Stimulation des Körpers und ein friedvolles Erkunden der eigenen Mitte zu mehr innerer Ruhe und Zufriedenheit sowie zur allgemeinen Stärkung der Gesundheit.

Die Form **The Heart of Spring (Return to Spring) – Das Herz des Frühlings** erzeugt beim Üben jugendlich-frische Lebenskraft.

Sie zeichnet sich durch große Sanftheit aus und schult die Fähigkeit des Loslassens und Entspannens in der Bewegung. Von Vorteil ist es, bereits Erfahrung mit Sheng Zhen Übungen zu haben.



Karma Tsultim Namdak gehört zu den weltweit besten Sheng Zhen Lehrern.

Er wurde 18 Jahre lang in einem tibetisch buddhistischen Kloster in Sikkim in buddhistischer Philosophie und Meditation unterwiesen. Er ist Zertifizierter Sheng Zhen Lehrer und unterrichtet seit 2003 vor allem in Deutschland, Österreich und Frankreich.

Seine liebevolle, tiefe Praxis und die lebendige, humorvolle Vermittlung der Sheng Zhen Übungen sind etwas Besonderes und wirken lange nach.



Zeit: Samstag, 20.09.2025 von 10 – 18 Uhr *, Sonntag, 21.09.2025 von 09.30 – 15.30 Uhr
(*mit Mittagspause)

Ort: Ev. Vater-Unser-Gemeinde, Gemeindesaal, 2. Stock, Detmolder Str. 17 (Ecke Blissestr.), 10715 Berlin

Verkehrsanbindung: S+U-Bahnhof Bundesplatz oder Heidelberger Platz, Bus 101

Seminargebühr: 180 EUR, **Frühbucherrabatt bis 15.06.2025:** 160 Euro

Anmeldung und Information:

Mirjam Kellig, Tel.: 030 – 91 68 98 85, Mobil: 0177 – 259 54 11

Mail: mirjamkellig@web.de

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen bzw. Kennenlernen.

Herzliche Grüße

Mirjam Kellig

Seminarorganisation



Sheng Zhen Seminar mit Karma Tsultim Namdak

Anmeldung:

bitte schicken/mailen an: Mirjam Kellig, Barstr. 25, 10713 Berlin, Mail: mirjamkellig@web.de

Verbindliche Anmeldung zum Sheng Zhen Wochenende – Seminar mit Karma Tsultim Namdak vom 20. – 21. September 2025 in Berlin – Wilmersdorf.

Anmeldung wird nur gültig mit der Überweisung der Anzahlung von 50 Euro an Mirjam Kellig, IBAN: DE31 1007 0024 0511 7254 00; BIC: DEUTDE33HAN

Name:

Telefon: Mobil:

PLZ, Ort:

Straße, Nr.:

Mail:

Ich praktiziere Sheng Zhen Meditation / Qigong seit Jahren bei

Datum: Unterschrift: