

Wochenendkurs mit Karma Tsultim Namdak



Return to Spring ist eine stehende Form der Sheng Zhen Meditation. Alle Formen der Sheng Zhen Meditation sind Abfolgen von fließenden Bewegungen, die den Körper geschmeidig machen, von innen heraus dehnen und massieren, das Lymph- und Blutsystem stimulieren und die Meridiane öffnen. Bei kontinuierlicher Praxis findet der Körper zu innerer Kraft und Frische, Ausgewogenheit und Gesundheit zurück. In der Erfahrung der Einheit mit dem eigenen Körper stellen sich Freude, Leichtigkeit, natürliche Präsenz und innere Stille ein. Die fortschreitende Öffnung auf körperlicher, energetischer und geistiger Ebene stößt vielfältige Heilungsprozesse an und kann zu einem völlig neuen Selbstverständnis und Lebensgefühl führen. In der Form *Return to Spring* (Rückkehr zum Frühling) geht es insbesondere um die Erfahrungen von Leichtigkeit, Verspieltheit und Freude die durch die Bewegungen der Form inspiriert werden. Durch die Erfahrungen in der Übung, wird das Gefühl von innerer Jugend geweckt, und Körper und Geist entdecken die Tugenden des Frühlings in sich selbst.

Karma Tsultim Namdak wurde im ehemaligen Königreich Sikkim an der Grenze zu Tibet geboren. Mit elf Jahren trat er als Mönch in das tibetisch-buddhistische Kloster Seiner Heiligkeit des 16. Karmapa ein, wo er buddhistische Philosophie und Meditation studierte und praktizierte. Nach elfjähriger Ausbildung an der Klosteruniversität erhielt er den Titel eines Acharya (senior teacher). Danach begleitete er junge Mönche bei ihrer Ausbildung und unterrichtete am KIBI (Karmapa International Buddhist Institute) in Dehli. Seit 1993 lebt er in Deutschland. Karma Tsultim Namdak unterrichtet Sheng Zhen Meditation und Taiji hauptsächlich im europäischen Raum, insbesondere in Deutschland Frankreich, Österreich und der Schweiz. Meister Li Junfeng ist ein Wushu, QiGong und Taiji Meister und Begründer der Sheng Zhen Meditation. Er ist ehemaliger Trainer des chinesischen Wushu Nationalteams und war 14 Jahre lang Cheftrainer des Peking Wushu Teams.



Meister Li Junfeng und Karma Tsultim Namdak



Datum: 06./07. September 2025
Uhrzeit: Samstag 9:30-18:00 Uhr;
Sonntag 9:30-16:00 Uhr

Ort: studiojogando / mind4motion
Stresemannstraße 374; 22761 Hamburg
Kosten: 170 Euro

Bitte rechtzeitig anmelden bei:
malte.ni@web.de

www.qigong-training.com