



16. - 17. Mai 2026 | Teacher Jing in Männedorf/Zürich

Teacher Jing, die Tochter des Gründers der internationalen Sheng Zhen-Bewegung, Master Li Junfeng, wird an diesem Wochenende Tai Chi Relaxation Level I & II unterrichten.

Tai Chi Relaxation Level I ist die Einführungsstufe. Der Fokus liegt auf der Wahrnehmung und Aktivierung von 9 Akupunkturpunkten auf RenMai und DuMai, den zentralen Yin- und Yang-Meridianen entlang der Körpervorder- und -rückseite. Tai Chi Relaxation Level II baut darauf auf. Hier werden Akupunkturpunkte über Linien miteinander verbunden, um den Qi-Fluss zu vertiefen. Die Übungen werden intensiviert, indem Qi gezielt durch Atmung und Geist gelenkt wird. Das Training wird von der buddhistischen Nonne Lama Irene mit geführten Meditationen begleitet.

Zeit

Samstag 16. Mai: 10h-13h und 15h-18h
Sonntag 17. Mai: 9h-12h und 14h-16h

Ort

Turnhalle Hasenacker
Glärnischstrasse 235, 8708 Männedorf

Kurspreis

Frühbucher bis 23. April 2026: 260.- CHF
Spätbucher: 300.- CHF
Student:innen & Schüler:innen: 130 CHF
Auslandgäste: 260 €

Unterkunft

Individuell zu organisieren.
Gäste aus dem Ausland helfen wir gerne eine kostengünstige Unterkunft zu finden.

Verpflegung

Individuelle Verpflegung oder Picknick.
Es gibt einen schönen Picknickplatz am See.

Info & Anmeldung

Per E-Mail: info@shengzhen-schweiz.ch

Alle sind herzlich willkommen ! Wir freuen uns auf deine Anmeldung !