



## 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](mailto:info@shengzhen-schweiz.ch)

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