

Sheng Zhen



**Sheng Zhen Wochenende – Seminar**  
**Karma Tsultim Namdak**  
**19. – 20. September 2026**  
**Berlin – Wilmersdorf**

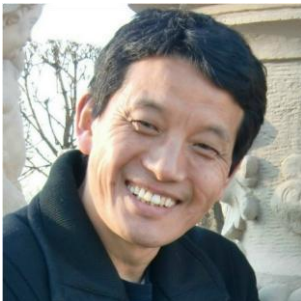
Liebe Sheng Zhen – FreundInnen,

wir freuen uns sehr, dass Karma Tsultim Namdak auch im Jahr 2026 wieder aus Süd-Frankreich 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.

Während des Wochenend-Seminars wird Tsultim **Releasing the Heart – Befreien des Herzens**, eine stehende Sheng Zhen Form unterrichten. Diese Form hilft, loszulassen, sie weckt Freude. Die Bewegungen sind dynamisch, natürlich und fließend.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!



**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, nun vor allem in Frankreich.

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



**Zeit: Samstag, 19.09.2026 von 10 – 18 Uhr \*, Sonntag, 20.09.2026 von 09.30 – 15.00 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 15.06.2026:** 160 Euro

**Anmeldung und Information:**

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

Mail: mirjamkellig@posteo.de

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen bzw. Kennenlernen.

Herzliche Grüße

Mirjam Kellig

Seminarorganisation

Sheng Zhen



## Sheng Zhen Seminar mit Karma Tsultim Namdak

### Anmeldung:

bitte schicken/mailen an: Mirjam Kellig, Barstr. 25, 10713 Berlin, Mail: [mirjamkellig@posteo.de](mailto:mirjamkellig@posteo.de)

Verbindliche Anmeldung zum Sheng Zhen Wochenende – Seminar mit Karma Tsultim Namdak vom 19. – 20. September 2026 in Berlin – Wilmersdorf.

Name: .....

Telefon: ..... Mobil: .....

PLZ, Ort: .....

Straße, Nr.: .....

Mail: .....

Ich praktiziere Sheng Zhen Meditation / Qigong seit .... Jahren bei .....

Datum: ..... Unterschrift: .....