

## Wohlbefinden – Ruhe – Energie: Heaven Nature Onlinekurs ab Do, 7.1. 2021

8- teiliger Kurs mit Sheng Zhen Meditation in Bewegung und Ruhe

Wichtiger denn je, ist es jetzt gut für sich zu sorgen und die Abwehrkräfte des Körpers zu unterstützen. Die sanften, Energie spendenden Bewegungen aus „Sheng Zhen Heaven Nature Heart Mantra“ wirken ähnlich wie QiGong Bewegungen. Sie lösen Stress und Spannungen, der Qi – Lebensenergie – Fluss wird angeregt. Neben den vielen gesundheitsfördernden Aspekten schenken die Übungen Wohlbefinden, innere Ruhe, öffnen das Herz und stärken das Immunsystem.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Die Übungen werden im Stehen ausgeführt. Stille- und Entspannungsübungen im Sitzen ergänzen den Kurs. Inhalt: Bewegungen der „Heaven Nature Form “

jeweils Donnerstag 18 – 19:10 Uhr

Kursgebühr: 85 Euro für 8 x 70 min, oder 50 Euro für 4 Abende

8-teiliger Kurs: Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen in Deutschland möglich

Anmeldung per Email: [gerlinde.laschalt@gmail.com](mailto:gerlinde.laschalt@gmail.com)

Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink.

Wir üben mit dem kostenlosen Programm „Zoom“. Voraussetzung: funktionierender PC oder Tablet mit Internetzugang, PC mit Kamera und Mikrofon, falls nicht vorhanden geht es auch mit dem Smartphone.

Zum Weiterüben Zuhause gibt eine kostenlose Übungsanleitung in der Sheng Zhen Onlineschool. Jene Teilnehmer, die an dem Abend verhindert sind, erhalten von der Stunde eine Aufzeichnung, die einen Tag lang abrufbar ist.