

L-SITTING NATURAL SITTING ZHINENG QIGONG

Lehrer Zou Ping unterrichtet
eine sehr effektive Power
Methode erstmals in Wien

ZHINENG QIGONG WORKSHOP IN WIEN

16 . - 18 . 9 . 2022

Freitag 15-18, Samstag 9.30-18, Sonntag 9.30-16

[Hier klicken um die Einführung zu L-sitting zu sehen](#)

Passwort: L_sitting_arsenal

L-sitting und natural sitting

Natural-Sitting und L-Sitting sind besonders wirkungsvolle Powerübungen zur Lösung von Blockaden in der Wirbelsäule und dem Hüft- und Beckenbodenbereich. Sie beleben und stärken den gesamten Körper und klären den Geist.

Die Übungen werden im Sitzen auf dem Boden ausgeführt mit eher kleinen, inneren Bewegungen und aktivem Atemfokus. Durch den Wechsel von Entspannung (Natural-Sitting) mit kraftvoller, körperlicher Dehnung und Muskelkontraktion (L-Sitting) wird Energie kraftvoll aktiviert. Wirkungen sind unmittelbar erfahrbar.

Zwischendurch wird Lehrer Zou Ping auch andere einfache Zhineng Qigong Übungen wie z.B.: "La Qi" oder "3 Zentren vereinen sich" unterrichten

Zum L-sitting gibt es auch wichtige theoretische Hintergründe, die Lehrer Zou Ping ebenfalls unterrichten wird.

Zeiten

16.9.: 15-18

17.9.: 9.30-17

18.9.: 9.30-16

Lehrer Zou Ping spricht Englisch und ich werde ins Deutsche übersetzen.

Ein bisschen Erfahrung mit Zhineng Qigong ist hilfreich jedoch nicht Voraussetzung.

Ort

Praxis Arsenal, Arsenal Objekt 16/19,
1030 Wien. Wegbeschreibung:
www.praxisarsenal.at/Anfahrt

Preis €240.-

Ermäßigungen auf Anfrage!
Zur Anmeldung den Seminarbeitrag auf folgendes Konto überweisen.

Mag. Michael Stockert
Raika Kreuzenstein
BIC: RNLWATW1438
IBAN: AT74 3243 8000 0241 9069



Lehrer Zou Ping

Mein Name ist Zou Ping und ich wurde 1973 in der Provinz Jiangxi in China geboren. Ich begann 1992 Zhineng Qigong zu praktizieren. Von 1997 bis 1999 absolvierte ich die zweijährige Lehrerausbildung im Huaxia-Zentrum und arbeitete dann im Huaxia Zhineng Qigong-Heilzentrum.

Im Jahr 2003 kam ich mit einigen Freunden auf die Insel Hainan und gründete das Zhineng Qigong Center. In den letzten Jahren habe ich Zhineng Qigong in China, den USA, Mexiko, Großbritannien und Europa unterrichtet. Jetzt unterrichte ich Qigong im Vereinigten Königreich. Ich hoffe, dass ich Zhineng Qigong mit mehr Menschen teilen kann und dass mehr Menschen davon profitieren werden..

Organisation

Michael Stockert, Zhineng Qigong Lehrer und Psychotherapeut.

Für Fragen aller Art bitte ich um Kontaktaufnahme per Email unter:

imfluss@michaelstockert.at