



# Lerne mit Master Zhen Qingchuan

**Master Zhen Qingchuan** beschäftigt sich mit dem Zhineng Qigong Methodensystem seit über 30 Jahren. Im Huaxia Zhineng Qigong Training & Recovery Center – bekannt als das erste “Medikamenten-freie Krankenhaus der Welt” – schloß er unter der Leitung von Dr. Pang Ming erfolgreich das intensive Lehrerprogramm ab. Er arbeitete weitere vier Jahren eng mit Dr. Pang Ming zusammen und unterstützte den Gesundheitsweg von Tausenden von Menschen. Master Zhen unterrichtet Zhineng Qigong in seiner reinen, ursprünglichen Form, wie von Großmeister Pang Ming gelehrt. Er ist ein sehr erfahrener und leidenschaftlicher Lehrer bei der Weitergabe der Theorie und Praxis von Zhineng Qigong sowie in Einzelsitzungen.

**Zhineng Qigong** ist ein ganzheitliches System, das die Vitalfunktionen des Körpers stärkt und Gesundheit sowie mentale Kraft und Lebensqualität fördert.


Die Lehren der inneren Wahrnehmungen aus der Perspektive des Herzens bilden die Grundlage der „**Psychologie der inneren Wahrnehmung**“. Probleme werden von innen gelöst, indem sich das Bewusstsein auf sich selbst richtet und dadurch klarer, stabiler und stärker wird. Nach Zhineng Qigong ist das Bewusstsein verfeinertes Qi, dessen Blockaden zu mentalen und gesundheitlichen Problemen führen. Innere Wahrnehmung fördert daher ganzheitliche Gesundheit von innen heraus.

**Zhineng Qigong Level 1** verbindet Bewusstsein und Qi zu einer Einheit. Durch bewusste Aufmerksamkeit wird Qi aktiviert. Sanfte, langsame Bewegungen werden mit Visualisierungen kombiniert, um inneres und äußeres Qi in Fluss zu bringen. Die Methode ist leicht erlernbar und zugleich sehr kraftvoll.

Die **Methode „Body & Mind“** besteht aus 10 Übungsabfolgen, die auch einzeln praktiziert werden können. Sie aktivieren das innere Qi schnell und effektiv. Die Energie stärkt den Körper von innen bis in Fingerspitzen und Zehen, löst Verspannungen und fördert Regeneration. Die Übungen verbessern Konzentration und vertiefen die Qigong-Praxis.

## Fokus des Retreats

- Verbesserung der eigenen Wahrnehmung für Gedanken, Emotionen, Verhalten und der Aktivitäten des Bewusstseins
- Kräftigung der Akzeptanz und eigenen Lebensintentionen
- Meditationen zur Wahrnehmung von Herz und Geist
- Sanfte Bewegungen zur tiefen Entspannung und Regeneration
- Konzentration, Aufmerksamkeit, Vitalität und Freude steigern
- Immunsystem stärken und Selbstheilung unterstützen
- Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren
- Optionale individuelle Qi Therapie Beratungen mit Master Zhen (5.–12. Juli, ab 17:30 Uhr)

 +49 172 204 7308 (auch WA)

 [britta@bodyandmindfactory.com](mailto:britta@bodyandmindfactory.com)

 <https://www.zhineng-qigong-students-hub.com/product/psychologie-der-inneren-wahrnehmungen/>

# Zeitplan

## **Sonntag und Montag, 5. & 6. Juli**

10:00 – 17:00 Uhr

Psychologie der inneren Wahrnehmungen, Methode *Lift Qi Up, Pour Qi Down*

## **Dienstag, 7. Juli**

14:30 – 17:00 Uhr

Methode *Body & Mind*: Einführung, Sequenzen 1–3

## **Mittwoch und Donnerstag, 8. & 9. Juli**

10:00 – 17:00 Uhr

Methode *Body & Mind*, Sequenzen 1–10, Meridian-Stimulation, Psychologie der inneren Wahrnehmungen

## **Freitag, 10. Juli**

14:30 – 17:00 Uhr

Methode *Body & Mind*, Meridian-Stimulation, Methode *Three Centers Merge* (Theorie und Praxis)

## **Samstag, 11. Juli**

10:00 – 17:00 Uhr

Methode *Body & Mind*, Meridian-Stimulation, Methode *Three Centers Merge*, Psychologie der inneren Wahrnehmungen

## **Sonntag, 12. Juli**

10:00 – 13:00 Uhr

Methode *Body & Mind*, Meridian-Stimulation, Integration und Übungen für zu Hause

**Gesamtstunden: 33,5**

**5., 6., 8., 9. und 11. Juli** – Mittagspause: 12:30 – 14:30 Uhr

Wir unterstützen gerne beim Finden einer Unterkunft im ruhigen und schönen Kur- und Ferienort Bad Zwischenahn.

**Nächster Flughafen:** Bremen / **IC-Bahnhof:** Bad Zwischenahn