

HEART MIND AS ONE

SHENG ZHEN TRAINING MIT KARMA TSULTIM NAMDAK
27.-29. JUNI 2025, ALETSCHSPA NATERS

„Der Geist ist ruhig, wenn er frei von dem kleinen Selbst ist. Wenn er nach oben reist, erreicht er den Himmel; wenn er nach unten reist, geht er zur Erde. Alles kommt im Menschen zusammen. Das Herz wird friedlich. Es ist Liebe im Herzen. Erlaube diesem Gefühl, dich zu umhüllen und deinen Geist dazu zu bringen, alle Ängste und Befürchtungen zu überwinden“

Master Li Junfeng

Karma Tsultim Namdak ist in Sikkim geboren und verbrachte 18 Jahre seines Lebens als Mönch im tibetisch-buddhistischen Kloster des 16. Gyalwa Karmapa, wo er buddhistische Philosophie studierte. Er trainierte Sheng Zhen Gong und Tai Chi beim Meister Li Junfeng, Gründer der weltweiten Sheng Zhen Bewegung. Seit 1993 lebt er in Europa und bietet auf authentische Weise Sheng Zhen Kurse und Meditation an. In diesem Kurs üben wir „Heart Mind as One“, eine stehende Form mit elf Bewegungen und damit verbundenen Kontemplationen, die inneren Frieden und Stille kultivieren. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

ZEIT

Freitag 27. Juni: 19-21h - Einander kennenlernen, Einführung

Samstag 28. Juni: 9-12h und 15-18h - Sheng Zhen Training

Individuelle Mittagspause

Sonntag 29. Juni: 10-16h - Sheng Zhen Training

Gemeinsame Mittagspause mit Suppe und Brot

ORT

Aletschspa - Furkastrasse 90, 3904 Naters

KURSPREIS

Freitag frei / Samstag & Sonntag 260.- CHF

Nur Samstag oder nur Sonntag: 150.- CHF

Einzahlung bar oder auf Konto von Sheng Zhen Wallis:

IBAN CH96 0839 0038 8679 1000 3

FRAGEN & ANMELDUNG

Über Ihre Teilnahme würden wir uns sehr freuen.

Bei Anmeldung oder Fragen bitten wir um

Kontaktaufnahme per e-Mail:

shengzhenwallis@bluewin.ch

