Sheng Zhen

Sheng Zhen Wochenend – Seminar

Karma Tsultim Namdak

6./7. Februar 2027

Berlin – Wilmersdorf

Liebe Sheng Zhen – FreundInnen,

wir freuen uns sehr, dass Karma Tsultim Namdak bereits Anfang 2027 wieder aus Süd-Frankreich zu uns nach Berlin-Wilmersdorf kommen wird. Im September 2027 möchte er nach Hamburg kommen.



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, 06.02.2027 von 10 – 18 Uhr *, Sonntag, 07.02.2027 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 15.12.2026:** 160 Euro

Anmeldung und Information:
Mirjam Kellig**,** Tel.: 030 – 91 68 98 85, Mobil: 0177 – 259 54 11, SMS, Signal, WhatsApp, telegram
Mail: mirjamkellig@posteo.de

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen bzw. Kennenlernen.

Herzliche Grüße

Mirjam Kellig
Seminarorganisation