

# Return to Spring mit Karma Tsultim Namdak



Die *Rückkehr zum Frühling* ist eine stehende Form des Sheng Zhen Gong. Alle Formen des Sheng Zhen Gong sind Abfolgen von fließenden Bewegungen, die den Körper geschmeidig machen, von innen heraus dehnen und massieren, das Lymph- und Blutsystem stimulieren und die Meridiane öffnen. Bei kontinuierlicher Praxis findet der Körper zu innerer Kraft und Frische, Ausgewogenheit und Gesundheit zurück. In der Erfahrung der Einheit mit dem eigenen Körper stellen sich Freude, Leichtigkeit, natürliche Präsenz und innere Stille ein. Die fortschreitende Öffnung auf körperlicher, energetischer und geistiger Ebene stößt vielfältige Heilungsprozesse an und kann zu einem vollständig neuen Selbstverständnis und Lebensgefühl führen. Bei der *Rückkehr zum Frühling* geht es insbesondere um die Erfahrungen von Leichtigkeit, Verspieltheit und Freude die durch die Bewegungen der Form angeregt werden. Durch das Erleben in der Übung inspiriert, wird das Gefühl von innerer Jugend geweckt, und Körper und Geist entdecken die Tugenden des Frühlings in sich selbst.

Karma Tsultim Namdak wurde im ehemaligen Königreich Sikkim an der Grenze zu Tibet geboren. Mit elf Jahren trat er als Mönch in das tibetisch-buddhistische Kloster Seiner Heiligkeit des 16. Karmapa ein. Dort studierte und praktizierte er buddhistische Philosophie und Meditation und erhielt nach elfjähriger Ausbildung an der Klosteruniversität den Titel eines Acharya (senior teacher). Später begleitete er junge Mönche bei ihrer Ausbildung und unterrichtete am KIBI (Karmapa International Buddhist Institute) in Dehli. Seit 1993 lebt er in Deutschland. Karma Tsultim Namdak unterrichtet Sheng Zhen Gong hauptsächlich im europäischen Raum, insbesondere in Deutschland Frankreich, Österreich und der Schweiz. Er ist in Europa die von Meister Li Junfeng autorisierte Ansprechperson zu allen Fragen der Reinheit der Form. Meister Li Junfeng ist ein Wushu, QiGong und Taiji Meister und Begründer des Sheng Zhen Gong Systems. Er ist ehemaliger Trainer des chinesischen Wushu Nationalteams und war 14 Jahre lang Cheftrainer des Pekinger Wushu Teams.



Meister Li Junfeng und Karma Tsultim Namdak



**Datum:** 23./24. Februar 2019

**Uhrzeit:** Samstag 9:30-16:00 Uhr;

Sonntag 9:30-17:00 Uhr

**Ort:** Rothestr. 62 (Hinterhaus, 2. Etage),

22765 Hamburg-Ottensen Hamburg

**Kosten:** 130 Euro

**Bitte rechtzeitig anmelden bei:**

**malte.ni@web.de**

[www.qigong-training.com](http://www.qigong-training.com)