



Die Freiheit fängt an, wenn du erkennst, dass du nicht der Denker bist. Sobald du beginnst, den Denker zu beobachten, wird ein höheres Bewusstsein aktiviert.

Eckhard Tolle

In Zeiten von Corona gibt es auch viel Positives zu berichten. Es entstehen weltweit sehr viele schöne neue Verbindungen, Gemeinschaften, Seminare und Retreats, an denen wir online teilnehmen können. Eine neue Gemeinschaft ist auch unser [Zhineng Qigong Übersetzer-Team](#), das es allen nicht englischsprachigen Teilnehmern ermöglicht, an internationalen Kursen und Retreats live auf Deutsch teilzunehmen.

Nachdem in dieser Zeit des erwachenden Bewusstseins immer mehr über [Bewusstsein](#) und Begriffe wie [Yiyuanti](#) und [Mingjue](#) zu lesen ist, habe ich versucht, die Begriffe für alle verständlich zusammenzufassen und zu erklären: www.zhineng-qigong.net/was-ist-zhineng-qigong/bewusstsein-yiyuanti

Übung des Monats: [Das Bewusstsein spiegelt sich selbst](#)

Herzliche Qi-Grüße
Birgit Becker-Petersen



Happy Healthy Free
www.zhineng-qigong.net

Zhineng Qigong Institut, Am Sonnenhang 14, 34270 Schauenburg
05601-2577, mobil 0176-52071317, email: zhineng-qigong@t-online.de

Starte deine
Reise zur dir selbst
am **9. Sept. 2020**

MINGJUE

Intensiv Online Programm

Öffne dein
Bewusstsein & dein Herz

Heilung Freiheit Liebe
Wahres Selbst Freude Harmonie

YIYUANTI

明觉

Intensiv Mingue Gongfu Online Training &
Erste Internationale Mingjue Gongfu Online Lehrerausbildung
9. September 2020 - 11. April 2021 mit Wei Qifeng Laoshi



Gratis-Online Sessions im Vorfeld

22. Juli, 12. & 26. August, 2. September 2020
je 14:00 – 15:00 Uhr

Link für die Zoom Meetings:

<https://us02web.zoom.us/j/88112139863>

Englisch oder deutsche Übersetzung - mehr Information & links findest du hier:
www.zhineng-qigong.net/mingjue-gongfu-online-training

AUSBILDUNG ZUM ZHINENG QIGONG-HEILER

in Kooperation mit Daohearts, Lehrer Xi Xiaofeng, und Wan Fung Got, Zhineng
Qigong Zentrum, Startseminar: 13. – 15. November 2020

Transformation – Selbstheilung – Ganzheitliche Heilung



Einjährige Ausbildungsklasse. Ausbildungsinhalte und mehr Information hier:
www.zhineng-qigong.net/ausbildung/qigong-heiler

XI'AN ZHINENG SCIENCE AND RESEARCH CENTER &
HEXJIANJU ZHINENG QIGONG CENTER

ONLINE SEMINAR

YIYUANTI & DIE KRAFT BEWUSSTER INFORMATION

Die 3 Ebenen der Realität nach Dr. Pang Ming

Aktiviere und stärke deinen Körper, entfalte dein Potenzial und verwirkliche deine Träume

15. Juli – 09. August 2020

Wöchentlich Mittwoch, Samstag & Sonntag
14.30 – 17 Uhr

KOSTENLOSE
Online Sessions
10., 11. & 12. Juli 2020

Anmeldung und Info: Luise Kohl-Hajek Tel. 05681-5564 e-mail: zhinenghomborg@gmail.com

Die Xi'an und Hexjianju Zentren schreiben in ihrer Ankündigung: Die Qigong Wissenschaft hat das Ziel alle Menschen weltweit zu vereinen, um eine friedliche, harmonische Welt voller Freude und Liebe zu erschaffen. Unser aller Bewusstsein ist in seinem ursprünglichen Zustand sehr klar und rein. Es unterscheidet nicht zwischen Hautfarbe, sozialer Herkunft, Nationalität oder Besitztümern. Auf dieser puren Bewusstseins- und Herzensebene sind wir alle gleich... Um über unsere Unterschiede hinaus zu gehen, ist es wichtig, dass wir uns wieder mit unserem Herzen und unserem ursprünglichen, reinen Bewusstsein verbinden, dem Yiyuanti... mehr lesen...

An diesem Online-Seminar kannst du sowohl in Englisch als auch mit deutscher Übersetzung teilnehmen. Die Anmeldung erfolgt bitte bei Marlena Hajek. Weitere Informationen findest du hier: www.zhineng-qigong.net/yiyuanti-online-retreat

Kostenlose online Sessions: 10. Juli 16:00 – 17:00 Uhr und 11. & 12. Juli je 13:00 – 14:00
Deutscher Link: <https://us02web.zoom.us/j/84221699888> Passwort: 067499

Weitere Angebote des Zhineng Qigong Instituts:

Heilwochen und Schweigeretreats. Module einer Heilwoche sind individuell kombinierbar: Zhineng Qigong – Meditation & Achtsamkeit – Bewusstseinsarbeit & Einzelcoaching, Qi-Therapie mit Heil- & Übungsplan. Mehr Informationen hierzu findest du unter: www.zhineng-qigong.net/qi-therapie-heilwochen

Jeden Mittwoch findet von 18:00 – 19:30 ein **Zhineng Qigong Übungsabend** statt. Ab Herbst wird es auch noch einen weiteren Kurs speziell für die Wirbelsäule geben.

Workshop Zhineng Qigong & Wirbelsäulengesundheit vom 24. – 25. Oktober
Mehr Information: [www.zhineng-qigong.net/seminar-wirbelsäülen-qigong](http://www.zhineng-qigong.net/seminar-wirbelsaülen-qigong)

www.zhineng-qigong.net/einzelbegleitung/online-sessions



Übung des Monats: Das Bewusstsein spiegelt sich selbst

Nimm eine bequeme Sitzposition ein, entspanne dich und atme bewusst, ohne deinen Atem zu verändern. Dein Rücken und dein Scheitelpunkt sind aufgerichtet. Mit zunehmender Entspannung lässt du deine Schultern los und gehst in deinen besten, ganzheitlichen Zustand. Vom Gehirnzentrum aus ziehst du deinen Blick nach innen. Alle deine Sinne richten sich nach innen. Du kannst von deinem Gehirnzentrum aus deinen ganzen Körper beleuchten. Von hier aus kannst du alles beobachten und wahrnehmen: Geräusche, die kommen und gehen, Gedanken, die wie Wolken an dir vorüberziehen, Gefühle, die wie Wellen durch dich hindurchlaufen. Du nimmst dir die zeitlose Zeit und nimmst alles nur wahr, in völliger Neutralität. Es gibt kein erwünscht und nicht erwünscht, kein Gut oder Schlecht. Alles darf ganz genauso sein, wie es ist.

Dann beginne leise „Shenji“ zu tönen und nimm die Vibration in deinem Gehirnzentrum wahr. Durch diese Vibration kannst du dein Gehirnzentrum und den Sitz deines Bewusstseins direkt wahrnehmen. Dein Bewusstsein erwacht und erkennt sich selbst. In diesem Zustand bist du klares, reines, unendliches Bewusstsein. Nachdem du eine Zeitlang Shenji leise bis lautlos getönt hast, töne sanft „Xu“. Xu bedeutet leer und lässt dich deinen großen inneren Raum spüren. Du beobachtest beim Tönen den unendlichen Raum deines Bewusstseins, der sich immer weiter öffnet und ausdehnt. Leer und doch nicht leer. Dein Bewusstsein wird dadurch sehr ruhig, klar, rein und stabil.

Du bist jetzt im Zustand des sich selbst spiegelnden Bewusstseins, dein Bewusstsein beobachtet und erkennt sich selbst. Mit zunehmender Übung wird dein Bewusstsein immer klarer und stabiler, so dass du diesen Zustand auch in deinen Alltag übertragen und dort aufrecht erhalten kannst. Egal, was passiert, du bleibst in deinem stabilen, harmonischen Zustand, in deinem besten Bewusstseinszustand.

Wichtig: Schließe die Übung ab, indem du Qi von oben nach unten ziehst. Du hebst Qi an und schickst es dann bewusst nach unten durch deinen ganzen Körper und speicherst es im unteren Dantian. Haola – Alles ist gut