



## Übung des Monats: Das Immunsystem stärken

Ein schwieriges und ereignisreiches Jahr geht zu Ende. Wir haben vor allem eines erfahren: dass Gesundheit und Liebe das Allerwichtigste im Leben sind. Gerade durch die neuen Herausforderungen ist viel Schönes und Neues entstanden, wir sind näher zusammengedrückt, auch wenn wir physisch weit voneinander entfernt sein mussten. Und wir verstehen immer mehr, dass - egal, was um uns herum tobt - in uns eine höhere Ebene existiert, unser Bewusstsein, unser inneres Licht, das uns immer wieder mit unserem reinen Herz, Freude und Harmonie verbindet. Für uns selbst und für alle. In diesem Sinn wünsche ich allen ein wunderschönes Weihnachtsfest und ein entspanntes, friedvolles und gesundes neues Jahr 2021 mit vielen wunderbaren neuen Erlebnissen und Erfahrungen.

Herzliche lichtvolle Grüße  
Birgit Becker-Petersen



Happy Healthy Free

[www.zhineng-qigong.net](http://www.zhineng-qigong.net)

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



# 27. Dezember 2020

14:00 – 15:30 Uhr MEZ




Wei Qifeng Laoshi

## Gratis Online Session

### MINGJUE MEDITATION FÜR GESUNDHEIT, FRIEDEN & HARMONIE IN DER WELT

Übersetzung englisch/deutsch: Birgit Becker-Petersen  
Zoom link: <https://us02web.zoom.us/j/89894441233>  
ID 898 9444 1233 Passwort: 406614

www.daohearts.com in Kooperation mit  **Zhineng Qigong**  
Deutschland e.V.

## Intensiv Online Kurs: Klares Bewusstsein und Entwicklung außergewöhnlicher Fähigkeiten für Heilung & erfülltes Leben

### Meditations-, Mingjue- und Qigong-Praxis

Viele haben in diesem Jahr viel Neues über Heilung, die Kraft unseres Bewusstsein und außergewöhnliche Fähigkeiten entdeckt. Aber wie übertrage ich das Erlernte in die Praxis und integriere es in mein Leben?

Tiefe Qigong- und Meditations-Übungspraxis, Theorie (Yiyuanti, Referenzrahmen u.m.) Austausch und die Mingjue-Methode unterstützen dich, dein Bewusstsein weiter zu entwickeln und die Veränderung dauerhaft in deinen Alltag zu übertragen.

**Start 11. Januar 2021**

Mehr Informationen zu diesem Kurs:

<https://www.zhineng-qigong.net/kurs-mingjue-paranormale-faehigkeiten/>

## Kostenlose Online-Seminare mit Meister Xu Junhui



### Gesundes Immunsystem Lungen-Qigong

**18. Dez.:** 9:00 - 11:00 Uhr mit Meister Xu\*  
**1. Jan. 2021:** 11:00 - 13:00 Uhr mit Meister Xu\*

Zusätzlich kostenlose **Heilmeditation** mit Dr. med. Qi Wang:  
**20. Dez.:** 17:00 - 18:00 Uhr (auf Deutsch)  
**3. Jan. 2021:** 17:00 - 18:00 Uhr (auf Deutsch)

Informationen und Anmeldung:

[www.qigong-institut.ch](http://www.qigong-institut.ch)

\*Mit Übersetzung ins Deutsche

  
**QIGONG INSTITUT**  
Schweiz

## Online Kurs: Entspannung und Stärkung des Immunsystems

Dieser Online-Kurs ist eine Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit. Entspanne tief und stärke deinen Körper, deinen Geist und dein Immunsystem durch Qigong- und Meditationspraxis. Stress fühlen viele in dieser schwierigen Zeit. Umso schöner ist es, eine Auszeit zu nehmen und ganz tief einzutauchen in das SEIN. Durch Meditations- und Körperübungen des Qigong wirst du tiefe Ruhe und Frieden erleben und immer mehr in deinen Alltag einfließen lassen. Spezielle Übungen des Zhineng Qigong, des Wirbelsäulenqigong, Atem- & Entspannungstechniken stärken dein Immunsystem und helfen dir, ganzheitlich gesund zu sein und zu bleiben.

**Start 13. Januar 2021**

Mehr Informationen zu diesem Kurs:

<https://www.zhineng-qigong.net/kurse/das-immunsystem-st%C3%A4rken/>

## Weitere Termine

### 13. Februar und 13. März 2021 - Zhineng Qigong zum Ausprobieren

Du möchtest wissen, wie sich das anfühlt? Was Qigong eigentlich ist, oder Qi? Ob das etwas für dich ist, du dich bei den Übungen wohlfühlst und davon profitieren kannst? Dann komme doch einfach zu einer dieser Veranstaltungen dazu. Mehr Informationen:

<https://www.zhineng-qigong.net/qigong-zum-ausprobieren/>

### 20. Februar 2021 - Zhineng Qigong Intensiv Übungstag Live oder Online – mit Anita Illic und Birgit Becker Petersen

Unseren Fokus legen wir an diesem intensiven Vertiefungstag auf einen sehr guten, klaren und entspannten Bewusstseins-Zustand, zum anderen auf die Freude am tiefen und langen Praktizieren von Übungen der verschiedenen Stufen des Zhineng Qigong. Mehr Informationen:

<https://www.zhineng-qigong.net/zhineng-qigong-intensiv-workshop/>

### 21. - 25.4.2021 - Zhineng Qigong Vertiefungstage für Stufe 1 - Live Mit Ping Dietrich-Shi und Birgit Becker-Petersen

Gemeinsam werden wir ein starkes und kraftvolles Feld aufbauen, das dich dabei unterstützt, alle Übungen mit Leichtigkeit und Freude durchzuführen. Der Schwerpunkt liegt auf „Das Qi anheben und aussgießen“, Chen Qi, 3-Zentren-Verschmelzen in Theorie und Praxis sowie auf der Entwicklung eines guten, klaren und entspannten Bewusstseins-Zustands. Dieser Zustand und das Qifeld unterstützen dich, tiefer zu gehen und neue, intensive Erfahrungen zu machen.

Mehr Informationen: <https://www.zhineng-qigong.net/vertiefungstage-zhineng-qigong-stufe1/>

## Neue Start-Termine für Ausbildungen

Zhineng Qigong Kursleiter: Start 12. November 2021, [mehr Info...](#)

Zhineng Qigong Lehrer Stufe 1: Start 12. November 2021, [mehr Info...](#)

Zhineng Qigong Lehrer Stufe 2: Start 19. November 2021, [mehr Info...](#)

Zhineng Qigong Ausbilder für Stufe 1 & 2 – Supervision: [Auf Anfrage, mehr Info...](#)

Die Ausbildung zum Qi-Therapeuten/Qigong-Heiler wird gerade überarbeitet, mehr Info dazu in Kürze

## Shuzi Mingmu Sehkrafttraining mit Lehrer Dong Xinjiang

Übersetzung ins Deutsche - Organisation Anita Illic

An 4 aufeinander folgenden Wochenenden im Januar 2021, jeweils Samstag und Sonntag, beginnend mit dem 9./10. Januar. Pro Tag jeweils 1,5 Stunden, von 14-15:30 Uhr (deutsche Zeit). Mehr Information: [https://www.qi-connected.com/qigong-yoga-angebote/shuzi\\_mingmu\\_sehkrafttraining\\_mit\\_dong\\_xinjian/11.html](https://www.qi-connected.com/qigong-yoga-angebote/shuzi_mingmu_sehkrafttraining_mit_dong_xinjian/11.html)

# N-TON CHANTEN

nach Dr. Pang Ming

## INTENSIV SEMINARE mit Xu Junhui



### Entdecke dein höheres Bewusstsein

Lehrer Xu Junhui gilt als einer der erfahrensten und besten Lehrer in der Vermittlung der N-Ton-Methode. Das N-Ton Chanten ist die direkteste Methode, um das Bewusstsein zu schulen und ein Weg zum wahren Selbst. Die N-Ton Übung verhilft zu einer neuen Form der Klarheit und Bewusstheit, die die gesamte Lebensqualität auf allen Ebenen verbessert.

Bei beiden Intensiv-Seminaren nehmen Teilnehmer aus China zeitgleich online teil.

#### TERMINE

**19.03.-28.03.2021**

**N-Tone Chanting Online Seminar**  
internationales Online Seminar  
mit Übersetzung ins Englische

**30.04.-09.05.2021**

**N-Ton Chanten Online & Live Seminar**  
mit Übersetzung ins Deutsche  
(zusätzlich auch als Live Seminar in Rutesheim)

#### ORGANISATION

Ping Dietrich-Shi, Wan Fung Got, Birgit Becker-Petersen

#### INFORMATION & ANMELDUNG

[www.zhinengqigong.de](http://www.zhinengqigong.de)

YIYUANTI

## SEMINARE MIT LEHRER XU JUNHUI

Die Seminare, die ich in diesem Jahr mit Lehrer Xu Junhui besucht habe, waren für mich wirkliche Highlights. Insofern bin ich besonders glücklich, gemeinsam mit Ping Dietrich-Shi und Wan Fung Got 2 Seminare zum N-Ton Chanten zu organisieren.

Persönliche Erfahrung von Ping  
*„Im Oktober 2020 habe ich das Seminar „N-Ton-Chanten“ mit Lehrer Xu Junhui durchgeführt. Es hat ein neues Lebensportal in mir geöffnet und eine Wende in mein Leben gebracht. Seit ca. 20 Jahren praktiziere und unterrichte ich Zhineng Qigong. Durch die N-Ton-Methode konnte ich eine Schwelle überschreiten, die mich bisher daran gehindert hatte, mich weiter zu entwickeln.“*

### Ein weiteres Seminar mit Lehrer Xu Junhui und Lehrerin Dr. Qi Wang: Intensives Online & Live Seminar N-Ton-Chanten vom 1. – 3. Januar 2021 Meditation zum Jahresbeginn für Weltfrieden, Gesundheit & Harmonie

Wir nutzen den Neubeginn des Jahres für einen Neuanfang, um aus der tiefen Meditation und unserem kraftvollen Bewusstseinsfeld etwas Neues in die Welt zu bringen: Weltweit vereint chanten und meditieren wir für Gesundheit, Frieden und Harmonie - für die gesamte Menschheit und Schöpfung. Alle Einnahmen und Spenden des Januar-Seminars bilden den Grundstein für eine Qigong- und Meditations-Forschungs-Stiftung, die über Studien und wissenschaftliche Untersuchungen dazu beitragen wird, aktuellen Herausforderungen, wie beispielsweise der Corona-Krise, anders zu begegnen. Mehr Informationen:

<https://www.zhineng-qigong.net/n-ton-chanten-f%C3%BCr-die-welt-neujahr2021/>



## Übung des Monats: Das Immunsystem stärken

Nimm eine bequeme Sitzposition ein, entspanne dich und atme bewusst. Aus tiefer Entspannung heraus verbinde dich mit dem Himmel, Erde und dem Raum um dich herum. Alles ist Qi, du bist Qi, alles ist miteinander verbunden. Spüre diese Einheit in dir. Dein Qi-Körper ist leer und doch nicht leer, weit geöffnet und eins mit dem reinsten Hunyuan Qi des Universums.

Aus diesem Zustand heraus hebe langsam deine Hände auf Nabelhöhe und halte einen Qi-Ball. Von den Ellbogen ausgehend öffne langsam deine Hände, dein Bewusstsein ist in deinem unteren Dantian (zwischen Nabel und Mingmen), du öffnest dort den inneren Raum und sammelst Qi, indem du dich weit nach außen verbindest und beim Schließen das Qi in deinen Körper fließen lässt. Vielleicht kannst du das Qi auch gut zwischen deinen Händen spüren. Das Qi wird immer intensiver. Wenn du das Gefühl hast, dass du in einem guten, stabilen Zustand bist und Qi in Fülle ist, schicke das Qi ganz bewusst durch dein Immunsystem, indem du deine Hände, die den Qi-Ball halten, zur Milz führst (linker Oberbauch) und das Qi mit kreisenden Bewegungen durch den inneren Raum deiner Milz fließen lässt und dir dabei deine Milz sehr hell, kraftvoll und gesund vorstellst. Dann sammelst du wieder Qi durch Öffnen und Schließen. Hebe dann den Qi-Ball über deinen Kopf und lasse das Qi von oben nach unten durch deine Mandeln, deine Thymusdrüse (hinter dem Brustbein über dem Herz), alle Lymphknoten und dein gesamtes Lymphsystem fließen. Senke dazu langsam die Hände vor dem Körper und stelle dir vor, dass diese in deinem Körper sind. Schicke gute, heilende Informationen: deine Mandeln, Thymus, dein Lymphsystem arbeiten perfekt, sind stark und ausbalanciert. Qi ist in Fülle. Dann wiederhole das Ganze und schicke Qi mit guten Informationen durch dein Knochenmark. Zum Schluss hebe noch einmal Qi an, sammle Qi aus allen Richtungen und lasse es von oben nach unten wie klares, reinigendes Wasser durch deinen ganzen Körper fließen. Alles ist sehr rein, hell, gestärkt, fließt und ist in Harmonie. Im ganzen Körper ist Qi in Fülle. Du kannst das so oft wiederholen wie du möchtest. Zum Schluss ziehst du den Qi-Ball in dein unteres Energiezentrum und speicherst das Qi und die gute Information. Alles ist Haola, du bist sehr gesund, Qi und Blut fließen gut, Qi ist überall in Fülle, dein Immunsystem ist gestärkt und alle Körperfunktionen verbessert.

Haola – du bist gesund – du bleibst gesund – du wirst mit jedem Tag kraftvoller und vitaler