



ONENESS
Verein für Qigong
& Kriya Yoga

Praxistage 2 0 2 6

vom **20. - 21. Juni**, Seeham

„FINDE DEN EIGENEN MEISTER IN DIR!“

mit Gastreferentin Nataliya URBAN und Ronald Gensberger

Einführung in Zhong Yuan Qigong – „Die inneren Bilder schauen“

Zhong Yuan Qigong (ZYQ) ist eines der ältesten Qigong Systeme und verbindet Übungspraxis, Meditation und ein tiefes Verständnis energetischer und spiritueller Prozesse. Diese mehrstufige, systematisch aufgebaute Methode richtet sich auf Gesundheit, Bewusstheit und persönliche Entwicklung.

Ein zentrales Merkmal ist die **Arbeit mit inneren Bildern (Yi Xiang)**: Vorstellungsbilder werden bewusst wahrgenommen und genutzt, um körperliche, emotionale und energetische Prozesse zu regulieren. Dieser Ansatz macht ZYQ zu einer klar strukturierten und gleichzeitig sehr persönlichen Praxis – ein Weg, „selbst zum eigenen Meister zu werden.“

Kriya Yoga nach Swami Yogananda, Himalayan Kriya Yoga Master, Badrinath, India.

Nataliya Urban (Jg. 1987)

ist Dipl.-Übersetzerin, Qigong Ausbilderin- und Gütesiegelträgerin des DDQT. Sie ist Mitbegründerin und Vorsitzende des Deutschen Verbandes für Zhong Yuan Qigong (ZYQ). Seit mehr als 20 Jahren praktiziert sie Qigong; seit 2014 ist sie persönliche Schülerin von Großmeister **Prof. Xu Mingtang**.

Ihre Seminare verbinden traditionelle Qigong Praxis mit modernen Erkenntnissen aus Gesundheitsforschung und Psychophysiologie.

www.deinweg.eu/



Gastreferentin
Nataliya Urban

Ronald Gensberger

ist Dipl. Qigong Lehrer, Kriya Yoga Lehrer beauftragt von Swami Yogananda, Vorsitzender Oneness-Verein.





ONENESS
Verein für Qigong
& Kriya Yoga

Programm:

Samstag, 20. Juni 2026: Nataliya Urban Übungspraxis
9:30 -12:00 14:00-17:00 Uhr

- Einige philosophische Aspekte des Zhong Yuan Qigong
- Die 4 beweglichen Vorübungen des ZYQ und die Selbstregulierungsmethode: intelligente Körperregulierung und tiefe Arbeit mit Vorstellungsbildern
- Großer Baum: Verbundenheit mit Universum und effektive Energieaufnahme
- Verfeinerung des Qi („Yang Qi“): eine Meditation der Inneren Alchemie, um die Lebensenergie in jedem Alter zu aktivieren.

Sonntag, 21. Juni 2026: Nataliya Urban Meditationsübungen
9:30-12:00 Uhr

- Wiederholung der Praktiken vom Vortag
- Meditative Praktik der 5 Wandlungsphasen Wuxing: Regulierung aller Organsysteme und Kultivierung der emotionalen Balance mit den inneren Bildern

Sonntag, 21. Juni 2026: Ronald Gensberger Kriya Yoga Übungen
14:00- 16:00 Uhr

- Meditative Praxis aus dem Wissen von Swami Yogananda. Sich mit einfachen Übungen mit der Universellen Energie verbinden.

Veranstaltungsort: Seeham, Seeweg 1, Haus Gaberhell, 2.Stock

Anmeldung unter: info@qigong-salzburg.at

Kostenbeitrag: Mitglieder des Vereins Oneness: 170 Euro
Ohne Mitgliedschaft: 190 Euro

Konto: ONENESS Verein für Qigong & Kriya Yoga, AT62 3451 0000 0205 1159.

*Auf Euer Kommen und gemeinsames Üben freuen sich
Ronald, Elisabeth & Manfred*

*Love all - Serve all - Help all - Be One in Oneness
Lebe Freude*