

LONG PING

FRIEDLICHER DRACHE | LONG PING

Gertrud Schröder, Long Ping, geb. 1953

Meine ersten Erfahrungen mit Zen und den Kampfkünsten machte ich mit 22 Jahren. Die Ordination zur Zen-Nonne erhielt ich 1989 im Tempel „La Gendronnière“ in Frankreich. Dort wurde mir der Name Long Ping (chin. Friedlicher Drache) verliehen.

Verschiedene Lehrer im In- und Ausland inspirierten mich auf meinem Weg.

1987 gründete ich in Freiburg meine eigene Schule für Kampfkunst und Meditation, die heute unter meinem Namen „Long Ping“ bekannt ist. Hier unterrichtete ich Kung Fu, Taijiquan und Qigong.

Hier unterrichtete ich Kung Fu, Taijiquan und Qigong. Als Quintessenz meiner Erfahrung und Praxis hat sich zunächst die Haltungsschulung Qigong Dancing® mit der **KRAFT DER VIER TIERE®** entwickelt.

Mittlerweile hat sich das **LoPi System**, der Oberbegriff für die unterschiedlichen Ausrichtungen meiner Arbeit als Haltungsschulung etabliert.

Über Körperübungen werden Lebensbewältigungsstrategien gefördert und es entstehen neue Handlungs- und Denkweisen, welche sowohl den beruflichen als auch den persönlichen Alltag bereichern.

Zusätzlich zum Unterricht für Erwachsene und Kinder leite ich auch regelmäßige Übungsgruppen für psychisch kranke Menschen,

sowie Selbstbehauptungstraining für Menschen mit und ohne Handicaps. Ich begleite erzieherische und therapeutische Projekte und gebe wertvolle Impulse für Entwicklungsprozesse. Wochenendseminare zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung werden regelmässig angeboten.

2017 wurde das Buch „**Die Kraft der vier Tiere entdecken**“ sowie die englische Übersetzung „**Discover the energy of the four animals**“ im BoD Verlag herausgegeben. Es ist ein universelles Werkzeug, eine Hilfe zur Selbsthilfe. Zeitgleich entstand eine Doppel DVD – Kraft der vier Tiere mit Übungen zum Mitmachen, in der 2. DVD Taiji, Qigong und Kung Fu. Beide DVD's sind musikalisch gestaltet von meinem Mann Steve (www.schroyder.de). Die Musik ist entsprechend dem Stimmungssystem der kosmischen Oktave gestimmt.

Mit meinem auf der Basis der Kraft der vier Tiere **Fitness und Powerworkout AniMotion** erweiterte ich mein Konzept. Hierzu erschien das Buch **AniMotion** in deutscher und englischer Sprache.

Aktuell erhältlich sind die beiden **Online Kurse** Kraft der vier Tiere sowie AniMotion Fitness & Power workout..

Das neue Konzept **Online Unterricht** wird auf Anfrage angeboten.

Kurse und Gruppenarbeit

- Unterricht für Erwachsene, Jugendliche und Kinder
- Qigong Dancing® – angewandtes Qigong, als Haltungsschulung für den Alltag
- AniMotion – Power- und Fitnesstraining
- Taiji, Qigong, Kung Fu
- Zazen – Meditation in Stille
- Atemschulung

- Stimm- und Sprachtraining
 - Begleitung von erzieherischen und therapeutischen Projekten
 - integrative Projekte
 - Selbstbehauptung für Menschen mit und ohne Handicap
 - Kurse mit musikalischer Begleitung
 - Bühnenprojekte
-

Fachbereiche

- Pädagogische und Erzieherische Bereiche
- Mädchen- und Frauenarbeit
- Bildungssektor
- Medizinische und therapeutische Einrichtungen
- Psychiatrie
- Justiz
- Bewährungshilfe

Bei Interesse und für weiterführende Informationen nehmen Sie gerne Kontakt auf:

Telefon: +49 (0)761 471485

E-Mail: info@friedlicherdrache.de