

少林气功 · 少林禅心

Kurs Shaolin Power Qi Gong und Chan Meditation

mit Shaolin Mönch Meister Shi Xinggui



Shi Xinggui ist Shaolin Mönch der 32. Generation. Er wurde in der Provinz Henan in Nordchina geboren und trat im Alter von 8 Jahren in das Shaolin Kloster ein. 1989 erhielt er den Shaolin Meisterbrief. Seit 1997 lebt er im Salzburger Land in Österreich.

am
07.-08.10.2024
im
Bürgerhaus Vollnkirchen
Kohlgasse/Wertshäuser Straße
35625 Hüttenberg-Vollnkirchen

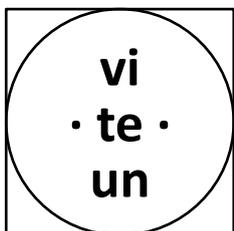
Kurskosten inkl. Kursunterlagen: 240 Euro



Informationen und Anmeldung

vi-te-un - Privatpraxis Dr. med. Georg Forster
Tulpenweg 49
D-35578 Wetzlar

Telefon: +49 (64 41) 4 45 35 66
Fax: +49 (64 41) 4 45 35 67
Mobil: +49 (1 51) 525 10 910
E-Mail: info@viteun.de
Internet: www.viteun.de



Power Qi Gong ist eine Sammlung von zehn Formen, die insbesondere die Kraft fördert und den Körper stärkt. Alle zehn Formen werden zunächst einzeln geübt und anschließend zusammengesetzt.

Dieser Intensivkurs über vier Tage wird von Meister Shi Xinggui geleitet. Er vermittelt neben den Power Qi Gong Formen auch Übungen zur Aktivierung der Energie, Bewegungsübungen, spezielle Atemübungen und die Chan Meditation.

In den Pausen beantwortet er bei einer Tasse Tee und gesunden Snacks Fragen der Teilnehmer zu Ernährung und Gesundheit aus Sicht der Chinesischen Medizin. Soweit es die Zeit erlaubt, demonstriert er auch eine Taiji Quan Form.

Qi Gong umfasst Übungen, mit denen der Mensch seine Lebensenergie Qi selbst beeinflussen kann. Durch eine spezielle Atemführung, bestimmte Körperhaltungen, Bewegungsabläufe, meditative Konzentration und bewusstes Steuern und Leiten des Qi durch Gedankenkraft werden Blockaden gelöst und dadurch Krankheiten vorgebeugt oder behandelt.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, allerdings sollten die Teilnehmer über eine gewisse Standfestigkeit verfügen.