



站桩

Zhàn zhuāng

mit Shaolin Mönch Meister Shi Yan Bing
und Stephan Indermühle



Meister Shi Yan Bing unterrichtet vormittags überwiegend die Praxis gemäß der Tradition des Shaolin Tempels. Shi Yan Bing ist Shaolin Mönch der 34. Generation. Er wurde in der Provinz Henan in Nordchina geboren und trat im Alter von 8 Jahren in das Shaolin Kloster ein. Sein Lehrer Shi Yong Xin ist der heutige Abt des Shaolin Klosters. 2008 nahm er als Leiter der Showgruppe an einer Welttournee teil. Von 2010 bis 2012 lebte er in den U.S.A. bevor er 2016 in Frankfurt am Main seine Shaolin Kung Fu-Schule und das Shaolin Kulturzentrum Frankfurt eröffnete.



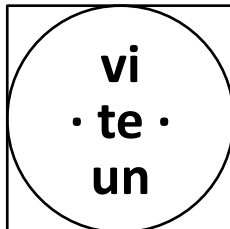
am
24.-25.06.2025
im
Bürgerhaus Rechtenbach
Im Saales 2
35625 Hüttenberg-Rechtenbach

Kurskosten inkl. Kursunterlagen: 270 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



Mitglied
NETZWERK
Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong
BVTQ e.V. Qigong-Kursleiter
Kursleitung-ID: KL-ACXFEY

Stephan Indermühle vermittelt nachmittags die Theorie, Grundlagen und Techniken, wie diese im Wudang Shan gelehrt werden. Stephan Indermühle lebt in Dielsdorf, im Kanton Zürich in der Schweiz. Er ist Wudang-Sanfeng Taiji Quan-Lehrer nach Meister Zhong XueYong, Qigong- und Taijiquan-Lehrer SGQT in der Schweiz und BVTQ e.V. Qigong- und Taijiquan-Lehrer Lizenz F in Deutschland. Regelmäßig besucht er seinen Lehrer in den Wudang-Bergen in der Provinz Hubei, um sein Wissen zu vertiefen.

Zhàn zhuāng - „Stehen wie ein Pfahl“ ist eine Form des Qi Gong, bei der sich der Körper in Ruhe und im Gleichgewicht befindet. Die Übungsform und -länge der Stehmeditation wird jeweils an die Konstitution und Erfahrung der Teilnehmer angepasst, damit alle gleichermaßen gut im Kurs praktizieren können. Zhàn zhuāng hat Einfluss auf die Konzentration, Kraft, Ausdauer, Heilung, Reinigung und Gesundheit.

In den Pausen werden Fragen der Teilnehmer beantwortet.

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.