

Shaolin Meister Shi Yán Bīng

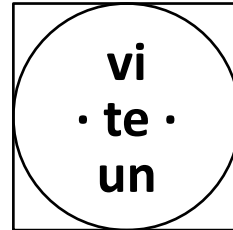
Shi Yán Bīng ist Shaolin Meister der 34. Generation. Im Shaolin Tempel lernte er bei unterschiedlichen Meistern Shaolin Kung Fu und Buddhismus. Er ist spezialisiert im traditionellen Shaolin Kung-Fu, insbesondere in Waffen, Selbstverteidigung, hartes Qi-Gong, Sanda, Tai Chi (Shaolin Rou Quan), Shaolin Qi-Gong und Chan-Meditation.

Kurz-Biographie:

- 1991 wird er in der Provinz Henan in Nordchina geboren,
- 1999 tritt er im Alter von 8 Jahren in das Shaolin Kloster ein. Sein Lehrer Shi Yǒng Xīn ist der heutige Abt des Shaolin Klosters,
- 2008 nimmt er als Leiter der Showgruppe an einer Welttournee teil, die ihn nach Macao, Hong Kong, in die Vereinigten Staaten und nach Kanada, sowie nach Australien und Südostasien führt,
- 2009 ist er Kung-Fu Meister für internationale Schüler im Shaolin Tempel in China,
- 2010 bis 2012 lebt er in den Vereinigten Staaten und ist in dieser Zeit Kung-Fu Meister in Chicago,
- 2015 bis heute ist er Kung-Fu Meister in Frankfurt am Main,
- 2016 eröffnet er in Frankfurt am Main seine Shaolin Kung Fu-Schule und das Shaolin Kulturzentrum Frankfurt,
- 2024 im Juli erhält Meister Shi Yán Bīng den „Master of the Year Award“ von Abt Shi Yǒng Xīn im Shaolin Tempel in China

Das Shaolin Kulturzentrum Frankfurt ist Mitglied in der Shaolin Europe Association.

www.shaolin-kungfu-frankfurt.de



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



BVTQ e.V.

Qigong-Kursleiter

Zentrale Prüfstelle Prävention

Qigong Kursleitung-ID: KL-ACXFEY
Anbieter-ID: AN-LKD1HN

**Tuīshǒu
Zhàn zhuāng**

**Shaolin Meister
Shi Yán Bīng**



法蘭克福少林寺

Shaolin Kulturzentrum Frankfurt

Tuīshǒu 推手

Tuīshǒu - die „Schiebenden Hände“ oder auch „push hands“, ist eine der Grundlagen des Taiji Quan. Bei dieser Partnerübung stehen sich zwei Teilnehmer gegenüber und haben an Armen und Händen Kontakt. In einer fortlaufenden, kreisenden Bewegung übt einer Druck auf die Arme des anderen aus. Dieser versucht, dem Druck nachzugeben, diesen auszugleichen, um anschließend selbst Druck auszuüben. Ziel ist, die Wahrnehmung und einen festen Stand zu trainieren.

Zhàn zhuāng 站桩

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.

禅 武 合 一

chán wǔ hé yī

Meditation und Kampfkunst sind eins

(Shì Yǒng Xìn 释永信)

Termine 2025

Kurs

Tuīshǒu

„Schiebende Hände - push hands“

21.-22.01.2025

Bürgerhaus Rechtenbach

Im Saales 2

35625 Hüttenberg-Rechtenbach

Kurs

Zhàn zhuāng

„Stehen wie ein Pfahl“

24.-25.06.2025

Bürgerhaus Rechtenbach

Im Saales 2

35625 Hüttenberg-Rechtenbach

Kurs

Tuīshǒu

„Schiebende Hände - push hands“

02.-03.12.2025

Bürgerhaus Rechtenbach

Im Saales 2

35625 Hüttenberg-Rechtenbach

Kurszeiten:

jeweils von **9:00 Uhr bis 12:00 Uhr**

**Anmeldeunterlagen unter www.viteun.de.
Informationen und Fragen werden per E-Mail
unter info@viteun.de, telefonisch unter
0151-52510910 beantwortet.**

**Es gibt nichts Besseres als
Selbstbeherrschung.**

Wer andere besiegt, ist stark.

Wer sich selbst besiegt, ist mächtig.

(Lǎozi 老子)



Meister Shi Yán Bīng 释延兵
Shaolin Meister der 34. Generation

Einfachheit. Geduld.

Barmherzigkeit.

Diese drei sind deine größten

Schätze.

(Lǎozi 老子)