

## Shaolin Yi Jin Jing Qi Gong + Chan Meditation

Kurs ab 17.04.24 mit Dr. med. Georg Forster

少林达摩易筋经  
Shàolín dá mó yì jīn jīng

Das Yi Jin Jing ist eine sehr alte, ursprüngliche Technik der „Transformation“ von Muskeln, Sehnen und Bändern. Es diente zur Vorbereitung und Ertüchtigung der Mönche vor und nach der Ausübung ihrer speziellen Kung Fu Techniken. Es sind stark körperbetonte Übungen die in die frühe Zeit des Bodhidharma/DAMO zurückgehen. Ursprünglich für die Mönche erdacht, damit ihre Geschmeidigkeit- und Wendigkeit über lange Zeit erhalten bleibt und so ihre Muskeln und Bänder Stärkung erfahren, wodurch vor allem ihr Verletzungsrisiko stark gemildert werden konnte.

(Text: Shaolin Mönch Meister Shi Xinggui)

**Kosten:** 63,- EUR für Vereinsmitglieder  
135,- EUR für Nicht-Mitglieder

**Uhrzeit:** 20:30 – 22:00 Uhr

**Wann:** mittwochs 17.04.-10.07.24  
(außer 01.05.24)

**Ort:** Turnhalle der  
Schloss-Schule  
Gartenstraße  
35619 Braunfels

**Übungsleiter:** Dr. med. Georg Forster

Begrenzte Teilnehmerzahl! Eine verbindliche Vorabanmeldung ist nötig!

Anmeldung unter: [info@tv-braunfels.de](mailto:info@tv-braunfels.de) oder Tel.: 0151-27235886

