

Seminarreihe

Die Seminarreihe besteht aus drei jeweils fünftägigen Kursen. Die Kurse bauen aufeinander auf, daher ist der Start mit Kurs 1 Voraussetzung. Durch einen dreitägigen Abschlusskurs kann eine schriftliche und mündliche Prüfung zur/ zum Shaolin QiGong Lehrer/in mit Zertifikat gemacht werden.

Die Kurse beinhalten mehrere Shaolin Qi Gong Formen und Chan Meditation.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.
Unterrichtszeit Montag bis Freitag
von 9.00 bis 12.30 und von 14.00 bis 17.30 Uhr.
Kosten Fr. 999.- pro Kurs

Kursleiter

Kursleiter ist Shaolinmeister Shi Xinggui, der im ganzen deutschsprachigen Raum Shaolin Qi Gong und Taiji Quan Kurse leitet.



Shaolinmeister Shi Xinggui

Kontakt und Anmeldung

Kursanmeldungen und Fragen zu den Kursen bitte direkt an die Organisatorin:

Heidi Kleiner
Telefon +41 (0)41 820 52 70
mail@shaolinqigong.ch
www.shaolinqigong.ch

Bitte beachten

Die Zimmerreservierung direkt beim Antoniushaus Mattli.

Zu den Kursen bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Turn- und
Gymnastikschuhe, Schreibmaterial
und bei Bedarf Sonnenschutz.

Kursort

Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
CH-6443 Morschach
Telefon +41 (0)41 820 22 26
info@antoniushaus.ch
www.antoniushaus.ch

Kursleiter

Shi Xinggui
Telefon: +43 (0)6415 85 02
shaolin@sbg.at
www.shixinggui.com

Shaolin Qi Gong

Seminarreihe in Morschach



mit
Shaolinmeister
SHI XING GUI

Kurs 1

Die Körperhaltung

Aufwärmübungen, Konzentrations- und Kraftübungen für inneres und äusseres Gleichgewicht. Energie wecken und Energietore öffnen.

Bewegungs Qi Gong

Um energetische Blockaden zu lösen, die Energie zu stärken und ins Fliessen zu bringen.

Shaolin Atemtechnik

Verschiedene Techniken der Atmung im Shaolin Qi Gong zur Anregung des gesamten Körperstoffwechsels und zur Energiegewinnung.

Shaolin Bakua-Qi Gong Teil 1

Diese Übungen bringen die Energieverteilung ins Gleichgewicht und erfrischen die Lebensenergie.

Shaolin Chan Meditation

Im Westen ist Chan Meditation auch bekannt als Zen Meditation (die japanische Form). Die Meditation ist der Weg zur Selbsterkenntnis.

Anmo Massage

Massagetechnik zur Aktivierung aller Energiebahnen.

Die 12 Hauptmeridiane

Die Meridian- und Fünf-Elementelehre.

Kurs 2

«Alle 6 Energietore öffnen»

Die Körperhaltung Teil 2

Aufwärmübungen, Konzentrations- und Kraftübungen für inneres und äusseres Gleichgewicht. Energie wecken und Energietore öffnen.

Bewegungs Qi Gong Teil 2

Um energetische Blockaden zu lösen, die Energie zu stärken und ins Fliessen zu bringen.

Shaolin Atemtechnik Teil 2

Verschiedene Techniken der Atmung im Shaolin Qi Gong zur Anregung des gesamten Körperstoffwechsels und zur Energiegewinnung.

Shaolin Lohan Qi Gong Teil 1

Diese Übungen bringen die Energieverteilung ins Gleichgewicht und erfrischen die Lebensenergie.

Shaolin Chan Meditation - Vertiefung

Im Westen ist Chan Meditation auch bekannt als Zen Meditation (die japanische Form). Die Meditation ist der Weg zur Selbsterkenntnis.

Anmo Massage

Massagetechnik zur Aktivierung aller Energiebahnen.

Die 12 Hauptmeridiane

Erläuterung der Zusammenhänge der 12 Hauptmeridiane.

Die 5 Elemente - Wandlungsphasen

Die spezifischen Funktionskreise in Zusammenhang mit den inneren Organen.

Kurs 3

«Energie zum fließen bringen»

Die Körperhaltung Teil 3

Öffnen der Energietore. Die Energie zum Fliessen bringen und speichern.

Bewegungs Qi Gong Teil 3

Um energetische Blockaden zu lösen, die Energie zu stärken und ins Fliessen zu bringen.

Shaolin Atemtechnik Teil 3

Verschiedene Techniken der Atmung im Shaolin Qi Gong zur Anregung des gesamten Körperstoffwechsels und zur Energiegewinnung.

Shaolin Bakua Qi Gong Teil 2

Diese Übungen bringen die Energieverteilung ins Gleichgewicht, frischen den Energiehaushalt auf und unterstützen die Beseitigung von Blockaden.

Shaolin Chan Meditation

Vertiefende Übungen zur Selbstbetrachtung.

Anmo Massage

Massagetechnik zur Aktivierung aller Energiebahnen.

Die «Extra Energiebahnen»

Das sind die acht ausserordentlichen Meridiane, oder auch «Wundermeridiane» genannt.

Die 5 Elemente - Wandlungsphasen

Die spezifischen Funktionskreise in Zusammenhang mit den inneren Organen.