

Montag 9. November bis Freitag 13. November 2020, Antoniushaus Morschach (SZ)

MEDITATION AUSBILDUNG

Zur Eigenpraxis und Selbststärkung.
Zur individuellen Anleitung von Einzelpersonen
und Gruppen. Auch für Anfänger geeignet.



Shaolinmeister Shi Xinggui leitet den Kurs in Morschach.

Basis für diese Ausbildungen sind die uralten und zeitlosen Lehren des Chan Buddhismus. Shi Xinggui, Shaolinmeister, der in diesem Jahrhundert lebt, hat diese einzigartigen Lehren den Bedürfnissen des heutigen westlichen Menschen mit all seinen alltäglichen Herausforderungen angepasst.

Diese Übungen sind wohltuend für Alle, unabhängig von Alter und Herkunft.

Chan-Meditation ist der Weg zur Selbsterkenntnis und zu unserem inneren edlen Kern.

Shaolinmeister Shi Xinggui



Kursleiter Shi Xinggui

Shaolinmeister Shi Xinggui leitet im ganzen deutschsprachigen Raum Shaolin QiGong und Taiji Quan Kurse.

Shi Xinggui wurde in der Provinz Henan in Nordchina geboren. Mit acht Jahren bestand er darauf in das 500 km entfernte Shaolin Kloster zu gehen um in die Kampfkünste und in die buddhistischen Lehren eingeweiht zu werden. Er lebt seit 1997 in Österreich, leitet Kurse und arbeitet mit Firmen und Spitzensportlern zusammen.

Da Hai Shaolin-Zentrum
Shi Xinggui De Hai Wu
Markt 10a
A-5621 St. Veit im Pongau
Telefon: +43 (0)6415 85 02
shaolin@sbg.at
www.shixinggui.com

Kontakt und Anmeldung

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

SEMINARINHALT

Kursort Antoniushaus

Der Kurs findet im Antoniushaus Mattli statt, das im idyllischen Morschach im Kanton Schwyz in der Innerschweiz liegt.

Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
CH-6443 Morschach

Telefon +41 (0)41 820 22 26
info@antoniushaus.ch
www.antoniushaus.ch

Für die Dauer des Kurses kann im Antoniushaus ein Zimmer für die Übernachtung gebucht werden. Die Zimmerreservation läuft direkt über das Antoniushaus Mattli.

Meditation Ausbildungswoche Kurskosten

Kosten Franken 999.–
Inkl. Unterlagen und Zertifikat.

Weitere Shaolin QiGong und Taiji Quan Kurse mit Shi Xingui in Morschach

Das Kursangebot in Morschach besteht aus zweitägigen Wochenend-Kurse, einer Seminarreihe aus drei fünftägigen Wochenkurse und einem dreitägigen Abschlusskurs. Zusätzlich gibt es einen viertägigen Intensivkurs. Diese Kurse beinhalten alle Shaolin QiGong und Chan-Meditation. Es wird auch ein dreitägiger Taiji Quan Kurs angeboten.

Vorbereitende Übungen zur Meditation

Dehnungsübungen
Bewegungs Qi Gong
Atemtechniken

Meditationspraxis 5 Systeme

In der Meditation wird unsere Seele eins mit der kosmischen Energie. Erkenntnis der höchsten Wahrheit, der eigenen ursprünglichen Natur.

«Ich bin der Meister
meines Lebens!»

«ICH BIN!»

Stehmeditationen

Zum Beispiel «Stehen wie ein Baum» zur Stärkung des Selbstbewusstseins,
«Stehen wie eine Glocke» gegen Depressionen, bei niedrigem Blutdruck und um die Energie nach oben zu leiten.
«Stehen wie ein Berg» zur Erdung, zum Loslassen, bei Bluthochdruck.

Meditation im Sitzen

Mit verschiedenen Mudras (Hand/Fingerstellungen) mit unterschiedlichen Effekten

Meditation im Liegen

Mit verschiedenen Mudras.

Gehmeditation

Verschiedene Gehmeditationsbewegungen mit bewussten Schritt- und Armbewegungstechniken.

5-Augen/Herz-Meditation

Innere Öffnung und Reinigung des Geistes und des Herzens
Die 5 inneren Augen sind nach alter buddhistischer Tradition: Klarheit, Wahrheit, Weisheit
Bewusstsein, Einheit

Koan-/Huatou-Übungen und Meditationen

Fragestellungen zur Meditation ohne Antwort vom Verstand, sondern aus dem Herzen.
Zum Beispiel:

«Woher komme ich?»

«Wohin gehe ich?»

«Wer bin ich?»

«Wer bin ich wirklich?»

Mantra-Gesänge und Herzsutra

Durch Energieübertragung mit reinem Klang sowie dem berühmten Text über die Höchste Wahrheit das Herz öffnen und die eigene ursprüngliche Natur erkennen.

Übungen nach der Meditation

Dehnübungen, Energiepunkt-massagen zur Reaktivierung des Körpers.

Ablauf des Kurses

Theoriestudium abwechselnd mit überwiegender Praxis im Raum und in der Natur begleitet von Klangschalen und original Kloster-Klanginstrumenten, tiefenentspannender Klangmusik, Herzsutra, Mantragesang, Schweigestunden zur Vertiefung der Praxis.