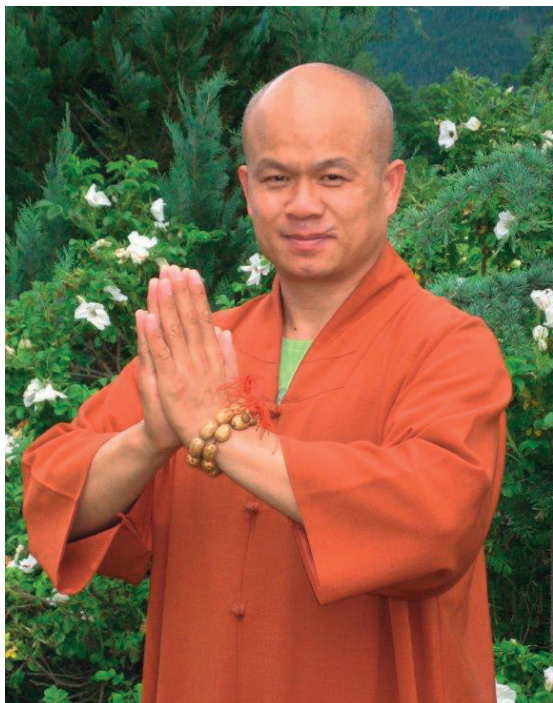


Die Seminarreihe besteht aus drei jeweils fünftägigen Kursen. Die Kurse bauen aufeinander auf, daher ist der Start mit Kurs 1 Voraussetzung. Durch eine Abschlussprüfung kann ein Zertifikat erworben werden zum Shaolin QiGong Lehrer. Die Kurse beinhalten eine Vielzahl an unterschiedlicher Shaolin QiGong Formen und Chan Meditation.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.  
Unterrichtszeiten Montag bis Freitag  
von 9.00 bis 12.30 und von 14.00 bis 17.30 Uhr

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



## Anmeldung

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

Frau Heidi Kleiner  
Telefon +41 (0)41 820 52 70  
Email [mail@shaolinqigong.ch](mailto:mail@shaolinqigong.ch)  
Web [www.shaolinqigong.ch](http://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  
Web [www.antoniushaus.ch](http://www.antoniushaus.ch)  
Mail [info@antoniushaus.ch](mailto:info@antoniushaus.ch)

## Kursleiter

SHI XINGGUI  
Telefon: +43 (0)6415 85 02  
Web [www.shixinggui.com](http://www.shixinggui.com)  
Mail [shaolin@sbg.at](mailto:shaolin@sbg.at)

# Shaolin Qi Gong

## Seminarreihe



mit Shaolinmeister  
**SHI XINGGUI**

# Kurs 1

## **Die Körperhaltung**

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

## **Bewegungs Qi Gong**

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

## **Shaolin Bakua-Qi Gong Teil 1**

Diese Übungen bringen die Energieverteilung ins Gleichgewicht und erfrischen die Lebensenergie

## **Shaolin Atemtechnik**

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

## **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

## **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 lösen, die Energie zu stärken und ins Fliesen zu bringen.

## **Shaolin Atemtechnik Teil 2**

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

## **Die Körperhaltung Teil 3**

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

## **Bewegungs Qi Gong Teil 3**

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

## **Shaolin Atemtechnik Teil 3**

Verschiedene Techniken der Atmung im Shaolin Qi Gong zur Anregung des gesamten Körperstoffwechsels und 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 8 ausserordentlichen Meridiane, oder auch „Wundermeridiane“ genannt.

## **Die 5 Elemente - Wandlungsphasen**

Die spezifischen Funktionskreise in Zusammenhang mit den inneren Organen