

Taiji Quan drei Kurstage

Taiji, das höchste Letzte, kommt von Wu Chi, dem Unendlichen. Es ist der Anfang der Bewegung und der Stille, die Mutter von Yin und Yang. Sanfte, langsame, fließende Bewegungen, die ohne Kraftanstrengung ausgeführt werden, kennzeichnen das Taiji Quan. Diese Art von Bewegung fördert die Konzentrationsfähigkeit und innere Ruhe. Gelehrt wird der 18er Chen Stil, dies ist die traditionelle Form des Taiji, und weitere Formen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.
Unterrichtszeiten Mittwoch bis Freitag
9.00 bis 12.30 und von 14.00 bis 17.30 Uhr.
Kosten Fr. 560.-



SHIXINGGUI SHAOLIN INTERNATIONAL
釋行皈少林國際拳法聯盟
SHIXINGGUI SHAOLIN GUO JI QUAN FA LIAN MENG

Kontakt und Anmeldung

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

Seminarort

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

Kursleiter

Shi Xinggui
Mail: shaolin@sbg.at
Website: www.shixinggui.com

Kursleiter ist Shaolinmeister Shi Xinggui, der im ganzen deutschsprachigen Raum Shaolin Qi Gong und Taiji Quan Kurse leitet. Er lebt seit 1997 in Österreich, leitet Kurse und arbeitet mit Firmen und Spitzensportlern zusammen.

« QiGong ist eine bewährte Technik um die Energie wieder aufzubauen. »

阿 弥 陀 佛

a mi tuo fu

Shaolin Qi Gong und Taiji Quan

Mit Shaolinmeister
Shi Xinggui in Morschach



www.shaolinqigong.ch

Shaolin Qi Gong

Der Weg der Shaolinmönche ist ein Weg des Ausgleichs von Extremen. Körperlicher und geistiger Ausgleich bedeuten Energie und Lebensfreude. Die Qi Gong Meister Chinas sagen, dass jeder Mensch mit einer bestimmten Menge an Lebensenergie geboren wird.

Stress, Krankheiten und Verletzungen können die Energie eines Menschen erschöpfen.

Qi Gong ist eine bewährte Technik um die Energie wieder aufzubauen.

Shaolin Qi Gong Wochenendkurs

Der Kurs beinhaltet Lockerungs- und Balanceübungen zur Lösung von Verspannungen und Blockaden. Einfache und sehr wirksame Formen des Shaolin Qi Gong. Dazu gehört eine Einführung in die Chan Meditation mit anschließender Massage einiger wichtiger Energiepunkte. Die Wochenendkurse sind eine gute Ergänzung zu den Kursen der Seminarreihe.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.
Unterrichtszeiten Samstag und Sonntag
9.00 bis 12.30 und von 14.00 bis 17.30 Uhr.
Kosten Fr. 380.-

Shaolin Qi Gong Intensivkurs

Der Intensivkurs ist für alle geeignet die sich während vier Tagen intensiv mit Shaolin QiGong auseinandersetzen wollen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.
6.00 bis 7.30, 9.00 bis 12.30, (Erster Tag Beginn 9.00)
14.00 bis 17.30, 19.00 bis 21.00 (Letzter Tag Ende ca.
17.30) (6.00 bis 7.30 und 19.00 bis 21.00 Uhr ist
jeweils freiwillig) Kosten Fr. 699.-



Shaolinmeister Shi Xinggui

Ausbildung Shaolin QiGong 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 Prüfung zum/zur Shaolin QiGong Lehrer/in gemacht werden.

Die Kurse beinhalten mehrere Shaolin QiGong Formen und Chan Meditation.

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

Ausbildung Meditation Seminarreihe

Ausbildungswochen in Shaolin
Cao Dong Chan Meditation.
Ziel des Kurses ist die Meditation zur Eigenpraxis und Selbststärkung, zur individuellen Anleitung von Einzelpersonen und Gruppen.
Der Kurs ist für alle geeignet, die Meditation kennenlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

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.-