

Was bedeutet SHAOLIN QI GONG?

Der Weg der Shaolin-Mönche ist ein Weg des Ausgleichs von Extremen. Körperlicher und geistiger Ausgleich bedeuten Lebensfreude.

Die Qi Gong Meister Chinas sagen, dass jeder Mensch mit einem bestimmten Potential an Lebensenergie, d.h. Qi-Kapital, geboren wird. Stress im Alltag, schlechte Lebensführung, schwere Krankheiten, Verletzungen oder größere Operationen erschöpfen das Lebensenergiekapital eines Menschen außerordentlich.

Qi Gong ist eine einfache Technik, um die verlorene Energie zu ersetzen, das Defizit wieder rückgängig zu machen und dem Menschen wieder ein normales Leben zu ermöglichen.

Wenn die Energiereserven eines Menschen durch regelmäßiges Üben überdurchschnittlich zunehmen, dann verschwinden die meisten Schmerzen, Muskelverspannungen und allgemeinen Unpässlichkeiten des Lebens.

Der Shaolin Mönch SHI XINGGUI



Shi Xinggui wurde in der Provinz Henan in Nordchina geboren. Mit 8 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.

Dort verdiente er seinen Lebensunterhalt zunächst mit Wassertragen und Gartenarbeit. In der Freizeit begann er mit den Shaolin-Kinderübungen, rezitierte mit den Mönchen buddhistische Texte und wurde in die Chan-Meditation eingeführt.

In den Lehrjahren lehrte ihn ein Mönch, alle Shaolin Formen zu beherrschen. Später wählte er spezielle aus, die er dann zur Perfektion brachte.

Mit 17 Jahren begannen für Shi Xinggui die ersten Auslandsreisen. Seit 1997 lebt er in Österreich, von wo aus er Seminare, Kurse und Trainings im In- und Ausland leitet.

Er arbeitet für renommierte Firmen und Organisationen ebenso wie mit erfolgreichen Spitzensportlern der verschiedensten Disziplinen.

Unterrichtet werden verschiedene Qi Gong-Stile

- Heil-Qi Gong (auch im Liegen)
- Yiliao (Medizin-Qi Gong)
- Reinigungs- und Schutz-Qi Gong
- Balance-Qi Gong
- Ba Duan Jin
- Zweiteiliges Duft-Qi Gong
- Vier Formen der Shaolin-Atemtechnik für intensiven Kräftegewinn
- Taiji: verschiedene Yang-Stile, Chen-Stile und Wu Dan-Stile; Stock, Schwert und Säbel-Techniken sowie traditionelle und moderne Kung Fu-Formen.

Lehrgangskosten und Anmeldung

Der Grundlehrgang ist der erste Teil eines dreiteiligen Shaolin-Ausbildungsprogrammes, das einzeln oder pauschal gebucht werden kann (15 Tage, 90 Einheiten)

| | |
|-------------------------------------|-------------|
| Grundlehrgang: 31.8. bis 4.9.2012 | EUR 660,00* |
| Lehrassistent: 12. bis 16.11.2012 | EUR 660,00* |
| Qi Gong-Trainer: 15. bis 19.2. 2013 | EUR 660,00* |

Pauschalbuchung aller drei Module: EUR 1.800,00*

Impulsnachmittag: 16.5.2012 EUR 30,00*
(*inkl. 20% MwSt.)

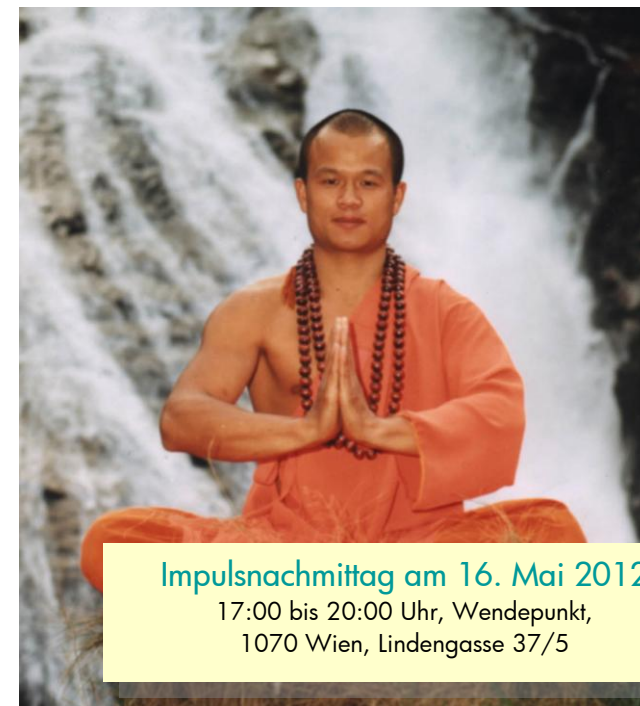


NATURAMENTE – Institut für Autogenese
Im Gesundheitszentrum Mariannengasse
1090 Wien, Mariannengasse 14
Telefon: 0664 / 840 53 40
www.naturamente.at oder www.shixinggui.com



Der Weg zur Selbstheilung
mit dem Shaolin-Meister SHI XINGGUI

In der Mitte leben



Impulsnachmittag am 16. Mai 2012

17:00 bis 20:00 Uhr, Wendepunkt,
1070 Wien, Lindengasse 37/5

Shaolin-Qi Gong-Grundlehrgang

Fünftägige Intensivausbildung
vom 31. August bis 4. September 2012

1. Modul für Anfänger und mäßig erfahrene TeilnehmerInnen

Die Lehrgangsinhalte

Die Körperhaltung

- Energie wecken (Energietore öffnen)
- Aufwärmübungen
- Konzentrations- und Kraftübungen
- Balanceübungen für inneres und äußeres Gleichgewicht

Spezielles Bewegungs-Qi Gong

- Sie lernen die richtige Bewegung im Qi Gong, um sich körperlich zu öffnen und die energetischen Blockaden zu lösen.
- Dadurch gewinnen Sie physische und psychische Kraft und bringen die Energie ins Fließen.

Eine spezielle Shaolin-Atemtechnik

- Verschiedene Techniken der Atmung im Shaolin- Qi Gong.
- Die Atmung als wesentliches Element der Energiegewinnung sowie effizienter Bestandteil zur Anregung des gesamten Körperstoffwechsels.
- Als Höhepunkt dient die bewusste Atmung während der Chan Meditation zur Erreichung des magischen Momentes: der Präsenz im Hier und Jetzt.

Eine spezielle Shaolin-Qi Gong-Form

Diese Form beseitigt Blockaden, frischt den Energiehaushalt auf und bringt die Energieverteilung ins Gleichgewicht.

Die Shaolin-Chan-Meditation

- Diese Form wurde um 500 n.Ch. vom Begründer des Ordens der Shaolin, dem Mönch „Bodhidharma“, praktiziert und durch die Überlieferung seiner Schüler der Nachwelt erhalten.
- Im Westen ist Chan auch bekannt als Zen (die japanische Form).
- Die Grundlage des Chan Buddhismus ist die Selbsterkenntnis - und die Meditation ist der Weg dazu.

Qi Massage oder Anmo sowie GUASA

- Diese Massagetechnik der Traditionellen Chinesischen Medizin dient der Aktivierung aller Energiebahnen.
- Qi steigert die Ausdauer, stärkt das Selbstbewusstsein und den Mut, inspiriert und fördert die Gelassenheit.
- Shi Xinggui hat dazu Wasserbüffelhörner aus China besorgt.

Die 12 Hauptmeridiane

Sie erhalten einen Überblick über die Unterteilung in Yin - und Yang Organe.

Die 5 Elemente oder Wandlungsphasen

Diese Lehre untersucht die Gesetzmäßigkeiten des Lebendigen: Werden, Wandlung und Vergehen. Aus den Elementen Holz, Feuer, Metall, Wasser und Erde wird auf die Beziehungen zwischen Erde, Mensch und Himmel geschlossen.

Didaktische Grundlagen

Das Ziel des Grundlehrganges ist ein selbstständiges Praktizieren und Vermitteln des gelernten Stoffes.

Während des gesamten Lehrgangs sind die TeilnehmerInnen in konstanter Beobachtung von Shi Xinggui, der zu gegebener Zeit dem Einzelnen seine Korrekturhilfen anbieten wird.

Zwischendurch werden auch kurze prüfende Fragen an die TeilnehmerInnen gestellt.

Ablauf, Zusammenhänge und Kosten

Die Gesamtstundenzahl des Shaolin-Qi Gong-Grundlehrganges beträgt mindestens 30 Lehreinheiten.

Unterrichtszeiten: 31.8. bis 4.9.2012
9 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr

Der Gesamtlehrgang besteht aus drei Modulen im Umfang von 15 Tagen und 90 Unterrichtseinheiten, die einzeln oder pauschal gebucht werden können.

Grundlehrgang: EUR 660,00*
Lehr-Assistent: EUR 660,00*
Qi Gong-Trainer: EUR 660,00*

Pauschalbuchung aller drei Module: EUR 1.800,00 (*inkl. 20% MwSt.)

Darin enthalten sind ausführliche schriftliche Lehrgangsunterlagen.

Jede/r TeilnehmerIn erhält eine Teilnahmebestätigung am Ende jedes Moduls und ein Shaolin-Zertifikat zum „Qi Gong-Trainer“ am Ende des dritten Modules. Voraussetzung: Beherrschung des von Shi Xinggui vorgegebenen Stoffes in Theorie und Praxis.

*„Wo das Herz ist sind die Gedanken,
wo die Gedanken sind, ist das Qi,
wo Qi ist, kommen Kraft und Stärke.“*