

## Was bedeutet SHAOLIN QI GONG?

Der Weg der Shaolinmönche 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 um 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.

## Shaolin Mönch SHI XINGGUI

Shi Xinggui wurde in der Provinz Henan, 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 ChanMeditation eingeführt. In den Lehrjahren lernt ein Mönch alle Shaolin Formen zu beherrschen; später wählt er einige aus, die er dann zur Perfektion bringt. Mit 17 Jahren begannen für SHI XINGGUI die ersten Auslandsreisen. Er lebt nun seit 1997 in Österreich und leitet Kurse im In- und Ausland; arbeitet auch erfolgreich mit Firmen wie der Voest Alpine, Smith & Nephew, Nagy's internet u. marketing, dem Forum "Mensch in Bewegung" uvm. u.a. auch mit Spitzensportlern verschiedener Sportarten. Unterrichtet werden viele verschiedene **Qi Gong Stile**, wie: Heil QiGong, -auch im Liegen, Yiliao (Medizin Qi Gong) Reinigungs und Schutz Qi Gong, Balance Qi Gong, Ba Duan Jin, 2 teiliges Duft Qi Gong, 4 Formen der Shaolin Atemtechnik für intensiven Kräftegewinn uvm. **Taiji**: verschiedene Yang Stile, Chen Stile, Wu Dan Stile, Push Hands, Taiji Stock, Schwert und Säbel, sowie traditionelle und moderne **Kung Fu** Formen.

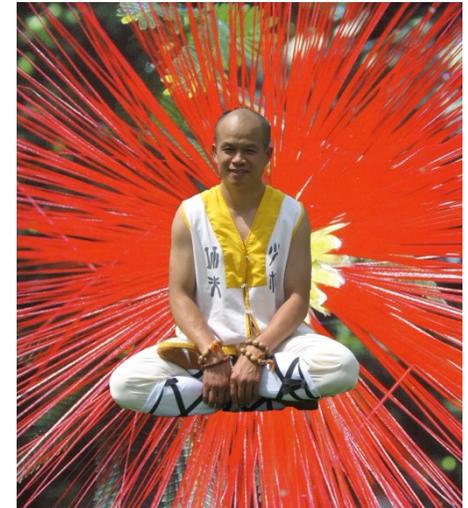
**Kontaktadresse:**  
**SHI XINGGUI**

**SHAOLIN INTERNATIONAL**  
Körbblitengasse 35  
A – 5020 Salzburg

Tel.: +43 676 9569183  
E-mail: hallo@dayoushaolin.at

# In der Mitte leben

**Der Weg zur Selbstheilung  
mit dem Shaolinmeister  
SHI XINGGUI**



**Shaolin Qi Gong  
Grundausbildung**

2. Qualifizierungsstufe

**5tägige Intensivausbildung**  
**II. Modul für Fortgeschrittene**

**Ort: Schloss Goldegg/Land Salzburg**

***Der Lehrstoff dieses Seminars  
beinhaltet:***

**1) Die Körperhaltung:**

**2. Teil der Übungen**

**Energie wecken (Energietore öffnen)**

**Aufwärmübungen**

**Konzentrations – und Kraftübungen**

**Balance Übungen für inneres und äusseres**

**Gleichgewicht**

**2) Spezielles Bewegungs Qi Gong**

**2. Teil für Fortgeschrittene**

**Das beinhaltet die richtige Bewegung im**

**Qi Gong , sich körperlich öffnen, um die**

**energetischen Blockaden zu lösen.**

**Physisch und psychisch an Kraft gewinnen**

**und dadurch die Energie ins Fließen**

**bringen.**

**3) 2. Teil der Shaolin Atemtechnik**

**Verschiedene Techniken der Atmung im**

**Shaolin Qi Gong. Die Atmung als**

**wesentliches Element der Energiege –**

**winnung, sowie effizienter Bestandteil zur**

**Anregung des gesamten Körperstoff-**

**wechsels. Als Höhepunkt dient die**

**bewusste Atmung während der Chan**

**Meditation zur Erreichung des magischen**

**Momentes, der Präsenz im Hier und Jetzt.**

**4) Shaolin LOHAN- Qi Gong, 1.u.2.Teil**

**Die gleichzeitig Blockaden beseitigt, den**

**Energiehaushalt auffrischt und die**

**Energieverteilung ins Gleichgewicht bringt.**

**5) Shaolin Chan Meditation, vertiefende  
Übungen.**

**Wurde vom Begründer des Ordens der**

**Shaolin, „Bodhidharma“ praktiziert und**

**durch die Überlieferung der Mönche, 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.**

**6) Qi Massage oder Anmo, sowie GUASA**

**2. Stufe, erweiterte Techniken:**

**Massagetechnik, zur Aktivierung aller**

**Energiebahnen.**

*Qi steigert die Ausdauer, stärkt das  
Selbstbewusstsein und den Mut, inspiriert und  
fördert die Gelassenheit!*

**7) Die 12 Hauptmeridiane**

**Erläuterung der Zusammenhänge der 12**

**Hauptmeridiane**

**8) Die 5 Elemente oder Wandlungsphasen**

**Die spezifischen Funktionskreise in**

**Zusammenhang mit den inneren Organen**

**Das Ziel dieser Ausbildung ist ein**

**selbstständiges Praktizieren und Vermitteln**

**des gelernten Stoffes.**

**Die Gesamtstundenzahl dieser Ausbildung**

**beträgt mindestens 30 Unterrichtsstunden.**

**Unterricht pro Tag: 9 - 12 Uhr und**

**14 - 17 Uhr**

**Beinhaltet eine Bestätigung zum Ende jedes**

**Ausbildungs- Modules und ein Zertifikat zum**

**Qi Gong Lehrer am Ende der Ausbildung bei**

**beherrschen des von Shi Xinggui**

**vorgegebenen Stoffes. Sowie alle**

**Kursunterlagen.**

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