

Shaolin Mönch SHI XINGGUI

1974 geboren in Provinz Henan/China

1982-1999 Shaolinmönch der 32.

Generation im berühmten Shaolinkloster: Studium der Kampfkünste, Shaolin Qi Gong, KungFu, Meditation, geheime Lehren, Buddhismus, TCM

1986 großes Einweihungsritual:

Verleihung des buddhist. Namens

“Shi Xinggui” von Meister Shi De Su

1988 Staatsmeistertitel in Kung Fu

1989 Shaolinmeisterbrief von Meister

Shi De Yuan – Beginn der Lehrtätigkeit

1993/94 Meistertitel in Zheng Shou

1995-97 Teilnahme an den Shaolin-

mönchtourneen in Europa, Japan etc.

seit Nov. 1997 Lehrtätigkeit in Europa

Kreation spezieller Qi Gong Formen

für die Bedürfnisse der Europäer.

Seminare und Ausbildungen in

verschiedensten Shaolin Qi Gong

Techniken, Tai Chi, Kung Fu,

Funktionaltraining, Selbstverteidigung

Training von Spitzensportlern,

Personal-, Firmentrainings, Management-

seminare im In- und Ausland

Bücher: Shi Xinggui: “ShaolinQiGong in Bewegung” mit Übungs-DVD

Musik: Shi Xinggui und Sayama:

“The Healing Power of Sutra Chanting”

“Shaolin Qi Gong”

DVD: Shaolin Qi Gong und Tai Chi

Formen und Lehr- DVDs

Info: www.shixinggui.at

www.shaolin-shixinggui.de

Anmeldung/Auskunft

Sylvia Scherg

zertif. Shaolin Qi Gong Lehrerin

Ausbildungen und Seminare

Mühlbachstr. 3

D-85406 Palzing

Tel.: 0049/8167/1258

Handy: 0157/53487117

e-mail: silvijas@gmx.de

bitte Mitbringen:

Lockere Kleidung, leichte Turnschuhe, Decke,
Schreibzeug, Kleidung zum Aussen-Training .

Unterrichtsablauf

Theorie in deutscher Sprache

abwechselnd mit gemeinsamen

Praxisübungen zu Klangmusik,

Qi Gong und Atemübungen bei schönem

Wetter auch in der kraftvollen Natur.

Meditationen mit original

Klosterinstrumenten und Herzsutra.

Unterricht tgl- 9-12 & 14-17 Uhr.

Fortsetzung der Ausbildung

Teil 4

Der Weg zur Selbstheilung mit Shaolingroßmeister

SHI XINGGUI



Shaolin QiGong Ausbildung Teil 3



www.shaolin-shixinggui.de

Shaolin Qi Gong

ist eine Qi Gong Form aus der uralten Tradition der berühmten Shaolinmeister Chinas, große Kampfkunst- und Meditationsmeister !

Shaolingroßmeister Shi Xinggui vermittelt sie authentisch, professionell u. leicht verständlich, angepasst an die Bedürfnisse der heutigen Zeit! Shaolin Qi Gong bedeutet, mit der Energie zu arbeiten: mit Hilfe des Atems, der Vorstellung, Konzentration und speziellen Bewegungsmustern, die Energie immens zu vermehren, zu erneuern, zu energiewachen Stellen zu leiten, über die Haut zu den Faszien, den Muskeln, den Organen, den Knochen bis tief ins Knochenmark! Die Balance wieder finden. Harmonie in Körper, Geist und Seele !

***Entspannend ! Energetisierend !
Und es macht Spaß!***



Der Lehrstoff dieses Seminars beinhaltet:

1) 3. Teil: Energie Wecken

Energie aufbauen u. zum Fließen bringen
Konzentrations – und Kraftübungen
Balance Übungen für inneres und äusseres Gleichgewicht

2) 3. Teil: Spezielles Bewegungs Qi Gong

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) 3. Teil: 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.
Bewusste Atmung in der Meditation zur vollen Präsenz im Hier und Jetzt.

4) Shaolin Bagua Qi Gong Teil 2

Qi Gong Form, die gleichzeitig Blockaden beseitigt, den Energiehaushalt auffrischt und die Energieverteilung ins Gleichgewicht bringt.

5) Shaolin Chan Meditation vertiefende Übungen

6) Qi Massage oder Anmo, sowie GUASA 3. Stufe, erweiterte Techniken

7) Die 8 Extra – Energiebahnen

Lage und Wirkung der Sondermeridiane
Behandlung der dazugehörigen
Kardinal- und Kupplungspunkte

8) Die 12 Hauptmeridiane - Vertiefung

9) Die 5 Elemente oder Wandlungsphasen - Vertiefung

Die reichhaltigen Inhalte des Teil 3 sind hier nur in äusserst kurzen Stichpunkten vermerkt.

Die Ausbildung besteht aus 3 fünf-tägigen Intensivkursen, die aufeinander aufbauen. Mit erfolgreicher Abschlussprüfung in Teil 4 nach einem 2 tägigen Auffrischungsseminar wird ein Original Zertifikat verliehen zum ***SHAOLIN QI GONG LEHRER.***

Der Abstand der Seminare ist wichtig zur Vertiefung/ Verinnerlichung des äusserst reichhaltigen Übungs- und Lehrstoffes.

Das Ziel ist ein selbstständiges Praktizieren und Vermitteln des gelernten Stoffes!



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



- alle Angaben sind ohne Gewähr -