

Shaolin Mönch SHI XINGGUI

1974 geboren in Provinz Henan/China

1982-1999 Shaolinmönch der 32.

Generation im berühmten Shaolin-kloster: 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 3

Teil 4

Der Weg zur Selbstheilung mit Shaolingroßmeister **SHI XINGGUI**



Shaolin QiGong Ausbildung Teil II



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) Die Körperhaltung - Energie „wecken“

- die Energietore öffnen
- Aufwärmübungen
- Konzentrations – und Kraftübungen
- Balance Übungen für inneres und äusseres Gleichgewicht
- Himmels- u. Erdenergie verbinden

2) Spezielles Bewegungs Qi Gong Teil 2

- sanfte Übungen zum Lösen energetischer Blockaden
- durch bewusste weiche Übungen die Energie zum Fließen bringen

3) Spezielle Shaolin Atemtechnik Teil 2

- bewusstes Atmen als wesentliches Element zur Aktivierung und Stärkung des Qi – das Qi Führen und Spüren!
- bewusstes Atmen zum Entspannen und Loslassen: im Hier und Jetzt sein!

4) Spezielle Shaolin Qi Gong Form - “ Lohan I “

- Beseitigung von Blockaden
- Aufladen mit frischer Energie
- Energien im Körper harmonisieren
- Stärkung aller Organe
- die Wirkung jeder Übung

5) Shaolin Chan Meditation - Vertiefung

Chan Meditation - auch bekannt als Zen-Meditation- ist der Weg zur Selbsterkenntnis. Bodhidharma, der Begründer des Shaolinordens überlieferte sie an die Shaolin – Mönche. In verschiedenen Stand- u. Sitzhaltungen mit Mudras unterschiedlicher Wirkung und Kuan-Fragen wie „wer bin ich, wer bin ich wirklich?“ vereint sich die Seele mit kosmischer Energie. Im Anschluss wichtige Aktivierungstechniken.

6) Qi oder Anmo, und Guasa-Massage

- Massagetechniken: Eigenaktivierung der Energiebahnen/ Meridiane
- weitere wichtige Energiepunkte & Wirkung

7) Die 12 Hauptmeridiane - Vertiefung

8) Die 5 Elemente oder Wandlungsphasen - Vertiefung

- das Zusammenspiel der 5 Elemente
- Ungleichgewichte und deren Folgen

Die reichhaltigen Inhalte des Teil 2 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!“***

