



Ausbildung Shaolin Cao Dong Chan Meditation I

Die Chan-Meditation basiert auf den uralten Lehren Buddhas. Diese werden seit Jahrhunderten von den Shaolin-Mönchen praktiziert. Das Wissen, die Techniken und die inne wohnenden Weisheiten gelangen nun zunehmend in unsere heutige Zeit und Kultur.

Dazu gehören Energieübungen des Shaolin-QiGong und die 5 Systeme des Lebenskreislaufes, so dass in der Meditation die Seele mit der kosmischen Energie eins wird.

Die verschiedenen Ausrichtungen des physischen Körpers, wie stehend, sitzend, liegend & gehend dienen ebenso wie „verständensorientierte Fragestellungen“, Mantra-Gesänge, Dehnübungen und Energiepunktmassagen dem Weg zum inneren Herzen und der Weisheit der unversellen Liebe.

Die Seminare des Lehrers und Shaolin-Mönchs Xinggui sind klassisch von abwechselnden Theorieeinheiten und erfrischender Praxis geprägt .

Mi. 15. Januar bis So 19. Januar 2025
9 bis 17 Uhr – 780,-€



Shaolin Mönch Shi Xinggui

Ein Shaolinmönch lernt Extreme auszugleichen. Körperlicher und geistiger Ausgleich bedeuten Erfolg und Lebensfreude. Das Wissen um die Techniken des körperlichen Kräftegewinns und die Heilung mit Energie wurde jahrhundertlang geheim gehalten. Einer der großen Meister, die dieses Wissen beherrscht ist Shi Xinggui. Er lehrt wie die feinstofflichen Energiespeicher des menschlichen Systemes wieder aufgeladen werden. Meister Chinas sagen, dass jeder Mensch mit einem bestimmten Potential an Lebensenergie geboren wird. QiGong ist eine Technik, um dieses Energielevel anzuheben oder verloren gegangene Energie wieder zu ersetzen und dem Menschen ein freud- und kraftvolles Leben zu ermöglichen. Regelmäßiges Üben ist die Medizin.

Shi Xinggui wurde 1974 in der Provinz Henan, Nordchina geboren. Mit 8 Jahren bestand er darauf in das 500km entfernte Shaolin Kloster zu gehen, um in die Kampfkünste und in die buddhistischen Lehren eingeweiht zu werden. Dort lernt ein Mönch alle Shaolin-Formen zu beherrschen. Mit 17 Jahren begannen für ihn die Auslandsreisen. Seit 1997 lebt er in Österreich und leitet Kurse für Jedermann, Spitzensportler und große Firmen.



Shaolin Qi Gong - im HAEVN

Aus einer Übungsgruppe wurde ein QiGong-Unterricht. Jans Freude an der Kampfkunst und an der Heilkunst vereint sich in dem QiGong wunderbar. Als Schwarz-gürtel im Taekwondo und der 25-jährigen Erfahrung in der Energiearbeit war die Begegnung mit dem Shaolin-Mönch schon lange ein Herzenswunsch. Die Kraft und Ausdauer aus dem extremen Kampfsport und das erworbene Feingefühl für den Qi-Fluss aus der Energieheilpraxis vereinen sich im gesundheitsorientierten QiGong.

Im QiGong sagt man „langsam ist schnell“ oder aber auch „Geduld beschleunigt die Dinge“. Hat man dies einmal am eigenen Leib erfahren, dann möchte man mehr. Daher bist du herzlich eingeladen, in einer Gruppe mit Gleichgesinnten deine Bewegungsmeditation zum Aufladen der Lebensenergie bei uns im Dojang fortzuführen.

Montags | 19:00 - 20:15 Uhr | 10,-€
Donnerstags | 17:45 - 18:45 Uhr | 10,-€



Shaolin

Qi Gong, TaiChi und Chan Meditationsausbildung

Der Weg zur Selbstheilung, Kraft, Gesundheit, Balance & Harmonie

mit dem Shaolinmeister Shi Xinggui

Januar 2025
8. bis 16. Juni 24

&

Juni 2025
8. bis 16. Juni 24



im HAEVN am Meer



Organisation: Jan & Jana
Cecilienkoog 7
25821 Reußenköge

mobil +49 170 93 88 011
info@haevn-am-meer.de
www.haevn-am-meer.de

