



Shaolin Mönch Shi Xingue

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 Xingue 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 20-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 Energie-heilpraxis vereinen sich im gesundheits- orientierten 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 Bewegungs-meditation zum Aufladen der Lebensenergie bei uns im Dojang fortzuführen.

Montags | 19:38 - 20:53 Uhr | 10,-€



Shaolin Qi Gong und Chan Meditation

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

mit dem Shaolinmeister Shi Xinggui

im Juni 2024

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

Da You 大有

SHI XINGGUI - ShaolinMönch



Shaolin Hu Long
TIGER- und DRACHEN Qi Gong
少林虎龍气功



Tiger Drachen II QiGong

Der chinesische Drache ist traditionell der Überbringer der Wünsche und Hoffnungen der Menschen zum Himmel. Von dort brachte er den göttlichen Segen zu den Menschen zurück. Der Drache gilt sogar als Urahn des Menschen und wird als Symbol für Glück, Frieden, Schutz und Göttlichkeit angesehen. Er ist der Vermittler der visionären Ideen. Der Drache steht symbolisch für das Yang (das männliche Prinzip), er wird dem Osten, der aufgehenden Sonne und dem Frühling zugeordnet und steht in Verbindung mit der Wanderseele.

Der weiße Tiger entspricht dem weiblichen Prinzip, dem Yin. Der Tiger steht für den Westen, also dem Sonnenuntergang; somit ist er das Symbol für den Herbst, ständig bereit zu handeln und zuzuschlagen. Er ist auch ein geduldiger Jäger, auf der Lauer liegend, wartend auf die sich bietende Chance. Er ist Verteidiger und Angreifer zugleich und wird der Körperseele zugeordnet. Der Tiger verkörpert das Element Metall und ergänzt den Drachen.

Sa. 08. Juni & So 09. Juni 2024
9 bis 17 Uhr – 250,-€



Shaolin Xi Gu Ji Sui Qi Gong – Knochenmark Qi Gong II
少林洗骨 骨髓 气功

Knochenmark II QiGong

Knochenmark QiGong bedeutet eigentlich das Knochenmark reinigen. Eine sehr alte Übung zur Stärkung der Knochen. Sie dient der Verjüngung und Reinigung des Blutes. Mit dem Knochenmark-Reinigen soll das Qi bis tief in die Knochen dringen, diese mit Qi füllen und so die Knochen zu Energiekanälen machen. Im Knochenmark werden die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) produziert. Diese spielen eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern (wie z.B. Bakterien, Viren, Tumorzellen). Also weiße Blutkörperchen machen für den Organismus unverträgliche Stoffe bzw. Krankheitserreger unschädlich. Es gibt 5 Stufen bis das Qi bis ins Knochenmark vordringt:

1) Haut - 2) Muskeln - 3) Meridiane - 4) Organe - 5) Knochen

Mit der Entgiftung der körperlichen Ebene geht auch die geistige einher und fördert so ein befreites SEIN und mit dem Knochenmark als Energiespeicher wird Ausdauer und Stärke unterstützt.

Sa. 15. Juni & So 16. Juni 2024
9 bis 17 Uhr – 250,-€



Ausbildung (II) im Shaolin QiGong

Die Intensivausbildung erstreckt sich über 3 Ausbildungsblöcke und 1 Prüfungsblock. In 2024 findet wieder Block-2 auf unserem Hof statt. Es werden die Körperhaltungen, Konzentration-, Balance- und Kraftübungen für inneres und äußeres Gleichgewicht gelehrt.

Der zweite Block beinhaltet das Lohan-Bewegungs-QiGong „Der Weg des geistigen Kriegers“. Besondere Atemtechniken, die Shaolin Chan Meditation, Anmo-Massage und Akupressurpunkte zur Aktivierung der Energiebahnen, Vertiefen der 12 Hauptmeridiane und die 5 Elemente mit deren Wandlungsphasen.

Ziel der Ausbildung ist ein selbstständiges Praktizieren und die Möglichkeit den Gelernten Stoff zu vermitteln. Mit der bestandenen Prüfung zu den 3 Kursinhalten wird das Zertifikat zum Shaolin QiGong Lehrer überreicht. Es wird viel Praxis vornehmlich in dem schönen Garten vermittelt.

Rufen Sie gerne für detaillierte Infos an.

Mo. 10. Juni bis Fr. 14. Juni 2024
9 bis 17 Uhr – 780,-€

