

## 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:**

**DA You** - Zentrum für energetische  
Entspannungstechniken  
**Eleonore Vogl & SHI XINGGUI**  
Schattau 2  
A – 5622 Goldegg

Tel. & Fax: (+43) 06415 / 8502  
E-mail: shaolin@sbg.at

# In der Mitte leben

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



### **Shaolin QiGong Lehrerausbildung 2019**

*III. Qualifizierungsstufe*  
**5tägige Intensivausbildung**  
*für Fortgeschrittene*  
*vom 02. - 06. August 2019*

**Ort: Schloss Goldegg A-5622 Goldegg**  
**Kontakt: e-mail: shaolin@sbg.at**  
**www.shixinggui.com**  
**oder Tel. 0043/(0)6415-8502**

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

1)

**3. Teil der Übungen**

**Öffnen der Energietore  
Energie zum Fließen bringen  
Energie speichern und umwandeln  
(transformieren)**

2) **Spezielles Bewegungs Qi Gong**

**3. 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) **3. 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 Ba Gua Qi Gong, Teil II  
Die gleichzeitig Blockaden beseitigt, den  
Energiehaushalt auffrischt und die  
Energieverteilung ins Gleichgewicht bringt.**

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

**Diese Form der Selbstfindung, 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  
erweiterte Techniken:**

**Massagetechnik, zur Aktivierung aller  
Energiebahnen.**

**Qi steigert die Ausdauer, stärkt das  
Selbst –  
Bewusstsein und den Mut, inspiriert und  
fördert die Gelassenheit!**

7) **Die „Extra Energiebahnen“**

**Das sind die 8 außerordentlichen  
Meridiane, oder auch „Wundermeridiane“  
genannt.**

8) **Psychisch-mentale Aspekte der fünf YIN-  
Organe.**

9) **Das Konzept von Qi in der Chin. Medizin  
und Philosophie.**

**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 das Zertifikat zum  
Qi Gong –LEHRER, bei bestandener  
Eignungsprüfung am Ende des 4. zusammen-  
fassenden 3tägigen Modules. Der gesamte  
erlernte Stoff der vorangegangenen Module  
wird wiederholt und vertieft, danach folgt die  
schriftliche und mündliche Prüfung zur/zum  
Shaolin Qi GongLehrerin/Lehrer.**

**Termin: 6.-8.Dez.2019, Schloss Goldegg**