

## 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 Energiegewinnung, sowie effizienter Bestandteil zur Anregung des gesamten Körperstoffwechsels. 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. zusammenfassenden 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**