Shaolin Qi Gong 少林气功

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 und dadurch 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.

Taiji 太极

Taiji, das höchste Letzte, kommt von Wuji, dem Unendlichen. Es ist der Anfang der Bewegung und der Stille, die Mutter von Yin und Yang. In der Bewegung sind beide selbständig, in der Ruhe verschmelzen sie zur Einheit. Die Energie wurzelt in den Füßen, fließt durch die Beine, wird von den Hüften gelenkt und wirkt durch die Finger. Füße, Beine und Hüften müssen bei allen Bewegungen als Ganzes handeln. Auf diese Weise wird man (im Kampf, sowie im Leben) immer im Vorteil sein und die geeignetste Stellung finden.

Shaolinmeister Shi Xinggui

释行皈

Shi Xinggui lebte als Shaolinmönch (32. Generation) ab seinem 8. Lebensjahr rund 15 Jahre lang im Shaolin-Kloster in China.

Seit 1997 ist Shi Xinggui in Österreich beheimatet. Im Rahmen von Ausbildungen, Seminaren und Trainings gibt er seine Erfahrungen, seine Kunst und seine Lebensphilosophie an interessierte Einzelpersonen, Führungskräfte aus Wirtschaft und Politik, Leistungs- und Spitzensportler unterschiedlichster Disziplinen sowie Unternehmen und Organisationen weiter.

佛武禅

释行皈少林国际拳法联盟

SHI XINGGUI SHAOLIN GUO JI QUAN FA LIAN MENG

Shaolin Qi Gong

und

Chan Meditation

Ausbildungen und Kurse
auf Schloss Goldegg
mit dem Shaolinmeister
SHI XINGGUI

佛武禪

Klarheit
Wahrheit
Weisheit
Bewusstsein
Einheit

Shi Xinggui Shaolin International
e-mail: hallo@dayoushaolin.at
Telefon +43 676 9569183
www.shixinggui.com

Shaolin Qi Gong
und Chan Meditation
Ausbildung in 3 Teilen

im Schloss Goldegg

Ausbildungsinhalte:
Bewegungs-Qi Gong, Atemtechnik, spezielle von Shi Xinggui entwickelte Qi Gong Formen, Chan Meditation, Qi-Massage, 5 Elemente, Meridiane und Extra-Energiebahnen, das Konzept vom Qi, Qi steigen und sinken und vieles mehr.

23.7. bis 27.7.2025	Modul I
30.7. bis 3.8.2025	Modul II
6.8. bis 10.8.2025	Modul III
3.12. bis 7.12.2025	Vertiefung und Prüfung

Kurszeiten: 9:00 - 12:00 und 14:00 - 17:00 Uhr

Shaolin Qi Gong
und Chan Meditation

im Schloss Goldegg

Der Weg zur Selbstheilung
für Kraft, Bewußtsein
um deine Mitte zu finden

Kurs Medizinisches Heil Qi Gong
und Chan Meditation
Beginn: Freitag, 14.3.2025 18:00 Uhr
Ende: Sonntag, 16.3.2025 12:00 Uhr

Intensivkurs Shaolin Stammzellen
Qi Gong und Chan Meditation
Beginn: Donnerstag 10.7.2025 10:00 Uhr
Ende: Sonntag 13.7.2025 ca. 16:30 Uhr

Ausbildung Shaolin Chan Meditation I
Mittwoch 3.9.2025 bis Sonntag 7.9.2025
Kurszeiten 9:00 - 12:00 und 14:00 - 17:00 Uhr

Kurs Shaolin Bagua Qi Gong III
und Chan Meditation
Beginn: Samstag 1.11.2025 10:00 Uhr
Ende: Sonntag 2.11.2025 ca. 16:30 Uhr

Taiji Sommer-Intensivkurs

in der Volkschule St. Veit/Pongau

Chen Stil 27er-Form
und Tui Shou (Pushing Hands)
Mittwoch 13.8. bis Sonntag 17.8.2025
Kurszeiten 9:00 - 12:00 und 14:00 - 17:00 Uhr

„Wo das Herz ist sind die Gedanken,
wo die Gedanken sind, ist das Qi,
wo Qi ist, kommen Kraft und Stärke.“

观 空 定 悟 光 眼