



**Stägige Intensivausbildung zum
Shaolin Qi Gong-Übungsleiter – (Qualifizierungsstufe I)
Shaolin Qi Gong-Kursleiter – (Qualifizierungsstufe II)
Shaolin Qi Gong-Lehrer – (Qualifizierungsstufe III)**

Zielgruppe: Übungsleiter, Kursleiter, Interessierte
Termine: 13.10. bis 17.10.2018 (Stufe I)
17.05. bis 21.05.2019 (Stufe II)
18.10. bis 22.10.2019 (Stufe III)
Zeit: 09.00 bis 12.00 Uhr und
14.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Landessportschule Bad Blankenburg
Gebühr: 950,00 Euro EZ/VV
760,00 Euro ohne Ü/mit Mittag
Referent: Shaolin-Meister SHI XINGGUI
Hinweis: zur Lizenzverlängerung (ÜL C und B)
anerkannt

Anmeldung:

LSB Thüringen Bildungswerk GmbH
Haus des Thüringer Sports
Werner-Seelenbinder-Straße 1
99096 Erfurt
Telefon: 0361 3405460
Telefax: 0361 3405466
E-Mail: info@lsb-bildungswerk.de
www.lsb-bildungswerk.de



Shaolin Qi Gong

**In der Mitte leben – Der Weg zur Selbstheilung
mit dem Shaolin-Meister SHI XINGGUI**

Ausbildung zum Shaolin Qi Gong-Übungsleiter
für Einsteiger und Fortgeschrittene (Qualifizierungsstufe I)

Ausbildung zum Shaolin Qi Gong-Kursleiter
für Fortgeschrittene (Qualifizierungsstufe II)

Ausbildung zum Shaolin Qi Gong-Lehrer
für Fortgeschrittene (Qualifizierungsstufe III)



Was bedeutet SHAOLIN QI GONG?

Der Weg der Shaolin Mönche 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 ein ungefährliches Mittel, das die verlorene Energie ersetzen, das Defizit rückgängig machen und dem Menschen wieder ein normales Leben ermöglichen kann. Wenn die Energiereserven eines Menschen durch regelmäßiges Üben überdurchschnittlich zunehmen, dann verschwinden die meisten Schmerzen, Muskelverspannungen und allgemeinen Unpässlichkeiten des Lebens.

Shaolin-Meister SHI XINGGUI

Shi Xinggui wurde in der Provinz Henan, Nordchina geboren. Mit acht 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 Chan Meditation 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 und marketing, dem Forum „Mensch in Bewegung“ u.v.m., u.a. auch mit Spitzensportlern verschiedener Sportarten.

LSB
LSB THÜRINGEN
BILDUNGSWERK
Mitten im Sport.



Datum

Unterschrift

Institution:

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

LSB Thüringen Bildungswerk GmbH
Werner-Seelenbinder-Straße 1
99096 Erfurt

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

Das Ziel dieser Ausbildung ist ein selbstständiges
Praktizieren und Vermitteln des gelernten Stoffes.
Während der gesamten Ausbildung findet ein Dialog
zwischen Shi Xingui und den Teilnehmern statt.
Er greift korrigierend ein und prüft bereits vermitteltes
Wissen.

Die Ausbildung in den Qualifizierungsstufen I bis III
umfasst jeweils mindestens 30 Lehreinheiten. In der
Qualifizierungsstufe II und III werden die Übungen vertieft
und die Techniken erweitert.

Shi Xingui unterrichtet verschiedene Qi Gong-Stile, wie:

- Heil Qi Gong (auch im Liegen)
- Yiliao-Qi Gong (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 u. v. m.

Taiji Chuan:

- verschiedene Yang-Stile,
- Chen Stile,
- Wu Dan Stile,
- Push Hands,
- Taiji Stock, Schwert und Säbel sowie traditionelle und
moderne Kung-Fu-Formen.



Inhalt der Seminare

1. Die Körperhaltung

- Energie wecken (Energietore öffnen)
- Aufwärmübungen
- Konzentrations- und Kraftübungen
- Balanceübungen für inneres und äußeres Gleichgewicht

2. Spezielles Bewegungs Qi Gong

Beinhaltet die richtige Bewegung im Qi Gong, sich körperlich
zu öffnen, um die energetischen Blockaden zu lösen,
physisch und psychisch an Kraft zu gewinnen und dadurch
die Energie ins Fließen zu bringen.

3. Eine spezielle 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. Eine spezielle Shaolin Qi Gong-Form

Die gleichzeitig Blockaden beseitigt, den Energiehaushalt
auffrischt und die Energieverteilung ins Gleichgewicht
bringt.

5. Die Shaolin Chan Meditation

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

Massagetechnik, zur Aktivierung aller Energiebahnen.

7. Die 12 Hauptmeridiane

Unterteilung in Yin- und Yang-Organen

8. Die 5 Elemente oder Wandlungsphasen

Die spezifischen Funktionskreise in Zusammenhang
mit den inneren Organen.



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Ausbildung an.
Den Teilnehmerbeitrag überweise ich nach Erhalt der
Rechnung.

Ausbildung zum Shaolin Qi Gong-Übungsleiter (Stufe I) für Einsteiger und Fortgeschrittene

13. bis 17.10.2018, Landessportschule Bad Blankenburg
09.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Übernachtung im EZ,
Vollverpflegung
950,00 Euro | <input type="checkbox"/> ohne Übernachtung,
Mittagessen
760,00 Euro |
|--|---|

Beinhaltet alle Kursunterlagen sowie eine Teilnahmebe-
stätigung am Ende der Ausbildung.

Ausbildung zum Shaolin Qi Gong-Kursleiter (Stufe II) für Fortgeschrittene

17. bis 21.05.2019, Landessportschule Bad Blankenburg
09.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Übernachtung im EZ,
Vollverpflegung
950,00 Euro | <input type="checkbox"/> ohne Übernachtung,
Mittagessen
760,00 Euro |
|--|---|

Beinhaltet alle Kursunterlagen sowie eine Teilnahmebe-
stätigung am Ende der Ausbildung.

Ausbildung zum Shaolin Qi Gong-Lehrer (Stufe III) für Fortgeschrittene

18. bis 22.10.2019, Landessportschule Bad Blankenburg
09.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Übernachtung im EZ,
Vollverpflegung
950,00 Euro | <input type="checkbox"/> ohne Übernachtung,
Mittagessen
760,00 Euro |
|--|---|

Beinhaltet alle Kursunterlagen sowie eine Teilnahmebe-
stätigung am Ende der Ausbildung.

**Um Ihnen eine barrierefreie Ausbildung zu ermöglichen,
melden Sie uns bitte Ihren Unterstützungsbedarf an.**

Bitte umseitig vollständige Anschrift angeben!