

## Shaolin Mönch SHI XINGGUI

**1974** geboren in Provinz Henan/China

**1982-1999** Shaolinmönch der 32.

Generation im berühmten Shaolin-  
kloster: Studium der Kampfkünste,  
Shaolin Qi Gong, KungFu, Meditation,  
geheime Lehren, Buddhismus, TCM

**1986** großes Einweihungsritual:

Verleihung des buddhist. Namens

“Shi Xinggui” von Meister Shi De Su

**1988** Staatsmeistertitel in Kung Fu

**1989** Shaolinmeisterbrief von Meister

Shi De Yuan – Beginn der Lehrtätigkeit

**1993/94** Meistertitel in Zheng Shou

**1995-97** Teilnahme an den Shaolin-  
mönchtourneen in Europa, Japan etc.

**seit Nov. 1997** Lehrtätigkeit in Europa

**Kreation spezieller Qi Gong Formen**

für die Bedürfnisse der Europäer.

**Seminare und Ausbildungen** in

verschiedensten Shaolin Qi Gong

Techniken, Tai Chi, Kung Fu,

Funktionaltraining, Selbstverteidigung

Training von Spitzensportlern,

Personal-, Firmentrainings, Management-

seminare im In- und Ausland

**Bücher:** Shi Xinggui: “ShaolinQiGong

in Bewegung” mit Übungs-DVD

**Musik:** Shi Xinggui und Sayama:

“The Healing Power of Sutra Chanting”

“Shaolin Qi Gong”

**DVD:** Shaolin Qi Gong und Tai Chi

Formen und Lehr- DVDs

**Info:** [www.shixinggui.com](http://www.shixinggui.com)

[www.shaolin-shixinggui.de](http://www.shaolin-shixinggui.de)

## Shaolin Qi Gong Lehrer\_In

ist bis ins hohe Alter möglich

ist ein gutes 2. Standbein in dieser Zeit

ist ein wertvoller Beitrag zur Gesundheit

### Anmeldung/Auskunft

Sylvia Scherg

zertif. Shaolin Qi Gong Lehrerin

Ausbildungen und Seminare

Mühlbachstr. 3, D-85406 Palzing

tel.: +49 8167 1258

e-mail: [silvijas@gmx.de](mailto:silvijas@gmx.de)

### Seminarort

Andreas – Schmeller – Schule

Marienstr. 29, 85298 Scheyern

(Klosterstädtchen Nähe Pfaffenhofen)

### Unterrichtsablauf

Theorie abwechselnd mit gemeinsamen

Praxisübungen zu Klangmusik,

Qi Gong und Atemübungen bei schönem

Wetter auch in der kraftvollen Natur.

Steh- und Liege- Meditationen mit

Klosterklanginstrumenten, Herzsutra.

### Seminargebühr

Teil 1, 2, 3, 4 jeweils 760 €

incl. Manualen und Prüfungsgebühr

jeweils einzeln buchbar.

### Fortsetzung der Ausbildung

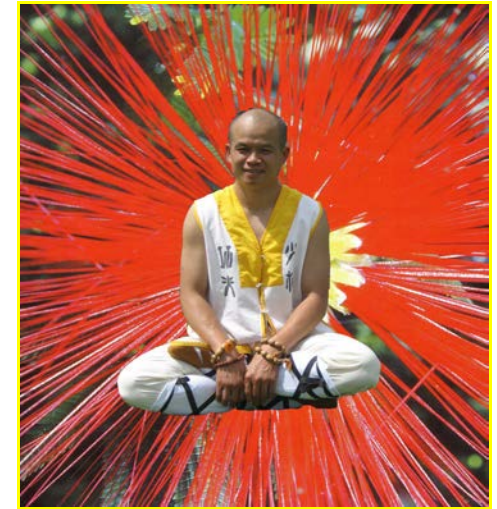
Teil 2: vorr. April 2023

Teil 3: vorr. August 2023

Teil 4: vorr. Frühjahr '24

Anmeldung möglichst bis 09.08.2022.

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



## Shaolin QiGong Ausbildung Teil 1 zum zertif. Shaolin QiGong Lehrer

**17. - 21. August 2022**

**In Scheyern bei Pfaffenhofen**

**auch für Anfänger**



[www.shaolin-shixinggui.de](http://www.shaolin-shixinggui.de)

## ***Shaolin Qi Gong***

ist eine Qi Gong Form aus der uralten Tradition der berühmten Shaolinmeister Chinas, große Kampfkunst- und Meditationsmeister!

Shaolingroßmeister Shi Xinggui vermittelt sie authentisch, professionell u. leicht verständlich, angepasst an die Bedürfnisse der heutigen Zeit! Shaolin Qi Gong bedeutet, mit der Energie zu arbeiten: mit Hilfe des Atems, der Vorstellung, Konzentration und speziellen Bewegungsmustern, die Energie immens zu vermehren, zu erneuern, zu energiewachen Stellen zu leiten, über die Haut zu den Faszien, den Muskeln, den Organen, den Knochen bis tief ins Knochenmark! Die Balance wieder finden. Harmonie in Körper, Geist und Seele!

***Entspannend ! Energetisierend !  
Und es macht Spaß!***



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

### ***1) Die Körperhaltung - Energie „wecken“***

- die Energietore öffnen
- Aufwärmübungen
- Konzentrations – und Kraftübungen
- Balance Übungen für inneres und äusseres Gleichgewicht
- Himmels- u. Erdenergie verbinden

### ***2) Spezielles Bewegungs Qi Gong***

- sanfte Übungen zum Lösen energetischer Blockaden
- durch bewusste weiche Übungen die Energie zum Fließen bringen

### ***3) Spezielle Shaolin Atemtechnik***

- bewusstes Atmen als wesentliches Element zur Aktivierung und Stärkung des Qi – das Qi Führen und Spüren!
- bewusstes Atmen zum Entspannen und Loslassen: im Hier und Jetzt sein!

### ***4) Spezielle Shaolin Qi Gong Form - “ BaGua I “***

- Beseitigung von Blockaden
- Aufladen mit frischer Energie
- Energien im Körper harmonisieren
- Stärkung aller Organe
- die Wirkung jeder Übung

### ***5) Shaolin Chan Meditation***

Chan Meditation - auch bekannt als Zen-Meditation- ist der Weg zur Selbsterkenntnis. Bodhidharma, der Begründer des Shaolinordens überlieferte sie an die Shaolin – Mönche. In verschiedenen Stand- u. Sitzhaltungen mit Mudras unterschiedlicher Wirkung und Kuan-Fragen wie „wer bin ich, wer bin ich wirklich?“ vereint sich die Seele mit kosmischer Energie. Im Anschluss wichtige Aktivierungstechniken.

### ***6) Qi oder Anmo, und Guasa-Massage***

- Massagetechniken: Eigenaktivierung der Energiebahnen/ Meridiane
- wichtige Energiepunkte & Wirkung

### ***7) Die 12 Hauptmeridiane***

- Verlauf der 12 Hauptenergiebahnen
- Zuordnung der Organe nach Yin-Yang-Lehre

### ***8) Die 5 Elemente oder Wandlungsphasen***

- Erde – Wasser - Feuer - Metall - Holz
- das Zusammenspiel der 5 Elemente - Organe - Wandlungsphasen
- die Lehre des stetigen Wandels

***Das Ziel*** ist ein selbstständiges Praktizieren und Vermitteln des gelernten Stoffes für einen fundierten hochwertigen Shaolin Qi Gong Unterricht. Geeignet auch für Interessierte, die ihre Praxis vertiefen wollen und sich das interessante Wissen über Energiebahnen etc. aus Eigeninteresse aneignen wollen,

***Die Ausbildung*** besteht aus 3 fünf-tägigen Intensivkursen, die aufeinander aufbauen. Mit erfolgreicher Abschlussprüfung in Teil 4 nach einem 4 tägigen Auffrischungsseminar wird ein Original Zertifikat verliehen zum ***ZERTIF. SHAOLIN QI GONG LEHRER.***

***Der Abstand der Seminare*** ist wichtig zur Vertiefung/ Verinnerlichung des äusserst reichhaltigen Übungs- und Lehrstoffes.

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

