

# Den Sommer ausgleichen

ganz im Zeichen der Shaolin Mönche

17. bis 21. Juli 2023

Wir gleichen die Extreme des Sommers mit den Tiger-Drachen QiGong-Übungen des Shaolin Mönchs Shi Xinggui aus. Der Weg der Shaolin Mönche ist ein Weg des körperlichen und geistigen Ausgleichs von Extremen. Stress im Alltag, Krankheiten, Verletzungen und Operationen erschöpfen die Lebensenergie (Qi) des Menschen ausserordentlich. QiGong ist eine einfache Technik, verlorenes Qi zu ersetzen, Defizite wieder rückgängig zu machen und uns ein körperlich, geistig, emotional und mental erfülltes Leben zu ermöglichen. Yin und Yang werden dabei ausgeglichen, frisches Qi wird regeneriert, harmonisiert und gespeichert. Wer möchte, kann abends an einer Chan-Meditation teilnehmen.

## Kursleitung:

Stephan Indermühle, Shaolin QiGong Lehrer nach Meister Shi Xinggui und Wudang-Sanfeng Taiji Lehrer nach Meister Zhong XueYong.  
Anmeldung: [stephan@shaolin-gong.ch](mailto:stephan@shaolin-gong.ch)

## Veranstaltungsort:

Hotel Medelina, Sur Vitg 100, 7184 Curaglia [www.medelina.ch](http://www.medelina.ch)

## Kosten:

Seminarkosten: CHF 450 (inkl. Pausentee/-früchte, Sitzkissen/Decke)  
Übernachtung: CHF 135 bis 175 / Tag (Halbpension, je nach Kategorie)



Bild: Heidi Kleiner

## Seminarzeiten:

QiGong: täglich 10:00 bis 13:00

Chan Meditation: jeden Abend ca. 20:00 bis 20:30 Uhr

## Übungen:

Die täglichen Trainings (ca. 3 Stunden) werden wie folgt gestaltet:

- \_ Qi wecken (Aufwärmübungen und Körperhaltung)
- \_ Qi bewegen
- \_ Atemübungen
- \_ QiGong-Form (Shaolin Tiger-Drachen QiGong - Shaolin Hu Long)

Die Übungen finden im Stehen statt und werden je nach Anforderungen der Teilnehmenden gestaltet. Zwischen und nach den Übungen wird der Körper mittels einer Qi-Massage (AnMo) harmonisiert und das erworbene Qi gespeichert. Nach dem Abendessen kann kostenlos an einer Chan Meditation teilgenommen werden.

## Kosten:

Die Seminarkosten beinhalten das Training, Pausengetränke, Früchte und Nüsse, sowie Sitzkissen, Decke und Matte für die Chan-Meditation.

Die Kosten für die Übernachtung werden direkt vom Hotel verrechnet. Das Doppelzimmer kostet inklusive Frühstück und 3-Gang-Menü (Fleisch/Vegetarisch/Vegan) CHF 135.00 (Doppelbelegung) und CHF 175.00 (Einzelbelegung) pro Person und Tag. Auf Anfrage gibt es auch Mehrbettzimmer mit Etagedusche.

Die Zimmerreservation erfolgt durch den Kursleiter.

## Versicherung:

Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden, eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.



Bild: Heidi Kleiner