

Mit Qigong ins neue Jahr

ganz im Zeichen der Shaolin Mönche

2. bis 6. Januar 2024

Wir heissen das neue Jahr mit den QiGong-Übungen des Shaolin Mönchs Shi Xinggui willkommen. 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.

Seminarzeiten:

Qigong: täglich 10:00 bis 13:00 Uhr

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

Veranstaltungsort:

Hotel Medelina, Sur Vitg 100, 7184 Curaglia

Kursleiter:

Stephan Indermühle, Anmeldung: stephan@shaolin-gong.ch

Kosten:

Seminarkosten: CHF 450 (inkl. Pausentee/-früchte, Sitzkissen/Decke)

Übernachtung: CHF 135 bis 175 / Tag (Halbpension, je nach Kategorie)

Übungen:

Der Kurs wird wie folgt gestaltet:

- _ Qi wecken (Aufwärmübungen und Körperhaltung)
- _ Qi bewegen (Zur Ruhe kommen)
- _ Atemübungen (Stärkung, Kraft)
- _ Qigong-Form (Verschiedene Formen)

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. Am Abend kann kostenlos an einer Chan Meditation teilgenommen werden.

