

# Qigong Herbst Retreat

## ganz im Zeichen der Shaolin Mönche

### 28. Oktober bis 1. November 2024

Wir setzen uns mit dem QiGong des Shaolin Mönchs Shi Xinggui und herbstlichen Stimmungen auseinander. 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. 20:30 bis 21:15 Uhr

#### Veranstaltungsort:

**Hotel Medelina**, Sur Vitg 100, 7184 Curaglia

#### Kursleiter:

**Stephan Indermühle**, Anmeldung: [stephan@shaolin-gong.ch](mailto:stephan@shaolin-gong.ch)

#### Kosten:

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

**Übernachtung:** CHF 140 bis 190 / Tag (Halbpension, je nach Kategorie)



## Übungen:

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

- \_ Qi wecken (Aufwärmübungen und Körperhaltung)
- \_ Qi bewegen
- \_ Atemübungen
- \_ QiGong-Form (je nach Erfahrungen der Teilnehmer:innen)

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. Die Zimmer kosten inklusive Frühstück und 3-Gang-Menü (Fleisch/Vegetarisch) zwischen CHF 140.00 und CHF 190.00 (je nach Zimmer und Belegung) pro Person und Tag.

Die **Zimmerreservation** erfolgt durch den Kursleiter.

## Kursleitung:

### Stephan Indermühle

Shaolin QiGong Lehrer nach Meister Shi Xinggui

Wudang-Sanfeng Taiji Lehrer nach Meister Zhong Xueyong

Der Kursleiter ist EMfit-Qualifiziert (Methoden 1093 Qi-Gong und 1110 Tai-Chi).

Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten

Anmeldung: [stephan@shaolin-gong.ch](mailto:stephan@shaolin-gong.ch)

## Versicherung:

Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden, eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

