

Datum

Unterschrift

Institution: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

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



**Ausbildung zum  
 Shaolin Qi Gong-Übungsleiter – [Qualifizierungsstufe I]  
 Shaolin Qi Gong-Kursleiter – [Qualifizierungsstufe II]**

**Zielgruppe:** Übungsleiter, Kursleiter, Interessierte  
**Termine:** 25.05. bis 29.05.2016 (Stufe II)  
 05.10. bis 09.10.2016 (Stufe I)  
**Zeit:** 09.00 bis 12.00 Uhr und  
 14.00 bis 17.00 Uhr  
**Ort:** Landessportschule Bad Blankenburg  
**Gebühr:** 850,00 Euro EZ/VV  
 660,00 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]



**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.



„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 und II  
umfasst jeweils 30 Lehreinheiten. In der Qualifizierungs-  
stufe II werden die Übungen vertieft und die Techniken  
erweitert.

#### Unterrichtet werden viele 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.  
Shi Xingui hat dazu Wasserbüffelhörner aus China besorgt.

##### 7. Die 12 Hauptmeridiane

Unterteilung in Yin- und Yang-Organen

##### 8. Die 5 Elemente oder Wandlungsphasen



#### Anmeldung

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

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

5. bis 9. Oktober 2016  
in der Landessportschule Bad Blankenburg  
09.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Übernachtung im EZ,<br>Vollverpflegung<br>850,00 Euro | <input type="checkbox"/> ohne Übernachtung,<br>Mittagessen<br>660,00 Euro |
|--|---|

Beinhaltet alle Kursunterlagen sowie eine Bestätigung zum  
**Übungsleiter** am Ende der Ausbildung.

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

25. bis 29. Mai 2016  
in der Landessportschule Bad Blankenburg  
09.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Übernachtung im EZ,<br>Vollverpflegung<br>850,00 Euro | <input type="checkbox"/> ohne Übernachtung,<br>Mittagessen<br>660,00 Euro |
|--|---|

Beinhaltet alle Kursunterlagen sowie eine Bestätigung zum  
**Kursleiter** am Ende der Ausbildung.

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

**Bitte umseitig vollständige Anschrift angeben!**