

Klar in meinem Herzen finde ich meine wahre Natur

阿弥陀佛

a mi tuo fu

Mit Shaolin QiGong entspannt und achtsam in die Feiertage starten

Abseits der hektischen Vorweihnachtszeit findet dieses Jahr im idyllischen Morschach, kurz vor den Feiertagen ein Shaolin QiGong Wochenendkurs statt. Der Kurs beinhaltet Shaolin Yiliao QiGong (Shaolin Heil-QiGong) und Chan-Meditation. Shaolin QiGong zeichnet sich durch achtsam und sanft ausgeführte Bewegungen aus, die helfen zur Ruhe zu kommen und die Energie wieder aufzufüllen. Ziel des Kurses ist es, das Jahr loszulassen und entspannt in die Feiertage zu starten.

Wochenendkurs

**Samstag 18. und Sonntag 19. Dezember 2021
im Antoniushaus Mattli in Morschach (SZ)**



Kursinhalt

Der Kurs beinhaltet Lockerungs- und Balanceübungen zur Lösung von Verspannungen und Blockaden. Einfache und sehr wirksame Formen des Shaolin QiGong. Dazu gehört eine Einführung in die Chan Meditation mit anschliessender Massage einiger wichtiger Energiepunkte.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Unterrichtszeit Samstag und Sonntag von 9.00 bis 12.30 und von 14.00 bis 17.30 Uhr. Kosten Fr. 380.-

Anmeldung und Auskunft

Heidi Kleiner
Telefon +41 (0)41 820 52 70
mail@shaolinqigong.ch
www.shaolinqigong.ch

Kursleiter

Kursleiter ist Shaolinmeister **Shi Xinggui**, der im ganzen deutschsprachigen Raum Shaolin QiGong und Taiji Quan Kurse leitet.
www.shixinggui.com

Kursort

Antoniushaus Mattli in Morschach (SZ)
www.antoniushaus.ch

