

# Shaolin - Center Leverkusen Opladen



## Neue Qi - Gong Kurse

In unserem fortlaufenden Qi-Gong Kurs werden Ihnen verschiedene Bereiche des Qi-Gong vermittelt. Alle Übungen die Sie bei uns lernen, dienen in erster Linie zur Gesunderhaltung, zur Heilgymnastischen Behandlung und zur meditativen Entspannung. Es wird Ihnen die Wichtigkeit aller Atemtechniken vermittelt, sowie die Technik Ihr Chi stetig selbst aufbauen und erneuern zu können. Ihre Konzentrationsfähigkeit wird durch die Übungen erhöht, Ihre Muskeln und Sehnen werden gestärkt. Wir erklären Ihnen in unseren Seminaren den direkten Zusammenhang von Qi-Gong und der Traditionell Chinesischen Medizin.

Durch das Erlernen von weichen, energie-vollen, gleichzeitigen und komplexen Bewegungsabläufen werden in Ihnen neue Meridianbahnen geöffnet und Sie erfahren völlig unbewusst enorme Verbesserungen Ihres allgemeinen Wohlbefindens.



In der ersten drei Monaten werden Ihnen verschiedene Atemtechniken und die dazugehörigen Bewegungsabläufe und Techniken vermittelt, wie Sie Ihre Energie (also Ihr Qi) verbessern können und wie Sie den Alltagsstress wirkungsvoll abbauen können.



*Nach etwa 3 Monaten regel-mäßigen Qi-Gong Übens werden Sie an die Techniken der acht Brokate im Entspannungs- & Meditationsmodus herangeführt. In unseren Qi-Gong-Seminaren werden die "Acht-Brokat" Übungen in allen vier Anwendungsbereichen gelehrt. Das "Acht-Brokat" Qi Gong ist wohl die berühmteste Übungsreihe altchinesischer, heilgymnastischer Ganzkörperlehre. Sifu Günther, der über acht Jahre in Hongkong und China zugebracht hat und dort die Kunst der Shaolin und Qi-Gong erlernen durfte, so wie seine langjährige Schülerin Frau Köllner, werden dieses Seminar leiten und Ihnen das jahrtausend alte Wissen um diese chinesische Gesundheitslehre vermitteln.*

*Weiterhin bieten wir noch folgende laufende Kurse an :*

- ▷ *YOGA-Kurse*
- ▷ *Rückenschulgymnastik*
- ▷ *Chinesische Heilgymnastik*

*Ausbildungsstätte:*

*Leverkusen*

*02171 / 580 97 10*

*webmaster@chinese-shop.de*

