



Shaolin Qi Gong nach Shaolinmeister Shi Xinggui
mit Meisterschülerin Shi Yong dao / Sabine Trabert
Shaolin Bāguà Qí Gong - 少林八卦气功 Die Kraft der acht Bewegungen

BaGua bedeutet "acht" und vereint acht tiefgehende, harmonische Bewegungsformen, die auf Körper, Geist und Seele wirken. Die Übung beginnt und endet mit acht kraftvollen, achtsamen Schritten im Kreis. Diese stärken das Selbstvertrauen, fördern innere Stabilität und helfen, Ängste loszulassen.

Ort:	07749 Jena Westbahnhofstrasse 10a Obergeschoss
Seminar:	06.11.2026 - 07.11.2026
Samstag:	09.00 Uhr -17.00 Uhr
Sonntag:	09.00 Uhr – 13.00 Uhr
Seminargebühr:	290,00 € (incl. Übungsmaterial)

Klar in meinem Herzen finde ich meine wahre Natur.

Amitufo

Shaolinmeister Shi Xinggui

Anmeldung / Kontakt: sabine_trabert@web.de





Shaolin Qi Gong – Energie in Bewegung



Der Weg der Shaolinmönche 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 Potenzial 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 eine einfache Technik, um die verlorene Energie zu ersetzen, das Defizit wieder rückgängig zu machen und dadurch dem Menschen wieder ein normales Leben zu ermöglichen. Wenn die Energiereserven eines Menschen durch regelmäßiges Üben überdurchschnittlich zunehmen, dann verschwinden die meisten Schmerzen, Muskelverspannungen und allgemeine Unpässlichkeiten des Lebens.

Wir erlernen nach Meister Shi Xinggui das Shaolin BaGua-Qi Gong.

Es ist ein sanftes, energetisches Qi Gong-Programm zur Harmonisierung der TCM-Funktionskreise und dient der Heilung und Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele.

Über die Regulierung des Atems und des Bluts stärkt es die inneren Organe, befreit von alten Energien und Blockaden und hilft, sich mit frischer Energie aufzuladen.

Zu Beginn werden mit sanften Bewegungs- und Atem-Qi-Gong-Übungen die Lebensenergie (Qi) aktiviert. Begleitet von wohltuenden Klängen entsteht eine entspannte Atmosphäre, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lässt.

Die acht BaGua-Formen wirken insbesondere auf die Sondermeridiane und unterstützen zugleich den harmonischen Energiefluss in allen Organen.

Die acht BaGua-Formen wirken insbesondere auf die Sondermeridiane und unterstützen zugleich den harmonischen Energiefluss in allen Organen.

Die positiven Wirkungen können sein:

- Förderung von Ausgeglichenheit und innerer Ruhe
-
- Loslassen von Anspannung und belastenden Gedanken
-
- Stärkung von Mut und Selbstvertrauen
-
- Mehr Gelassenheit im Alltag
-
- Aktivierung der Lebensenergie und des Wohlbefindens