

Shaolin Kulturwoche im Waldviertel

20.09.-26.09.2026

Begleiten Sie Großmeister Shi Yan Liang und Heng Xin ins Waldviertel (Niederösterreich) und nehmen Sie an einem intensiven Shaolin-Trainingscamp in ruhiger, naturnaher Umgebung teil. Die abgelegene Landschaft mit Wäldern, klarer Luft und wenig äußeren Reizen schafft ideale Bedingungen für konzentriertes Training und Regeneration.

Im Mittelpunkt steht eine Woche strukturierten Trainings mit klarem Fokus auf Grundlagen, Körpermechanik und innere Arbeit, fern vom üblichen Seminarbetrieb.

20.09.2026 - Anreise

26.09.2026 - Abreise nach dem Mittagessen

Programmübersicht

07:00 - 08:00: Qi Gong

08:00 - 08:30: Frühstück

09:30 - 11:30: Gong Fu

12:00 - 12:30: Mittagessen

12:30 - 14:00: Pause

14:30 - 16:30: Rou Quan (Shaolin Tai Chi)

17:00 - 18:00: Abendessen

19:00 - 20:00: Meditation

21:00: Ruhezeit

Trainingsinhalte

- Gong Fu - Erarbeitung einer Form mit Fokus auf Struktur, Koordination und Anwendung

- Qi Gong - Grundlagenarbeit (u. a. Ba Duan Jin) zur Regulation von Atmung und Spannung

- Rou Quan (Shaolin Tai Chi) – weiche Bewegungsprinzipien, Übergänge und innere Verbindung

- Meditation - Sitzpraxis zur Stabilisierung von Aufmerksamkeit und Wahrnehmung
- Grundlagen der Chan-Praxis - praxisbezogene Einführung ohne theoretische Überladung
- Trainingsalltag - Rhythmus, Disziplin und Umgang mit Belastung und Erholung

Die Inhalte sind so aufgebaut, dass sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene sinnvoll daran teilnehmen können.

Rahmen

- Training in ruhiger, abgeschiedener Naturumgebung des Waldviertel
- Einfache, funktionale Unterkunft
- Gemeinsame Verpflegung (vegetarisch orientiert)
- Klar strukturierter Tagesablauf ohne äußere Ablenkung

Leistungen

- Unterkunft
- Verpflegung
- Tägliches Training und Betreuung

Teilnahmebeitrag: 890 € (extern)
 990 € (Schlafsack)
 1140 € (Bett, nach Verfügbarkeit)

Nicht enthalten: Anreise

Teilnahme

Das Camp richtet sich an Personen, die bereit sind, sich für eine Woche auf einen klaren Trainingsrhythmus einzulassen.

Der Fokus liegt auf kontinuierlicher Praxis, nicht auf Unterhaltung.

Adresse

3852 Gastern
 Garolden 24
 Österreich

Anmeldung:

office@shaolinkultur.at

Die Shaolin Kulturwoche ist ein Kulturförderprojekt durch eine Kooperation des gemeinnützigen Vereins Hanisch Institut und des Shaolin Kulturzentrum Wien.