

Xi Sui Qi Gong Tagesseminar

Ein starker Körper ist der Pfad zur Erkennung der eigenen Natur. Seelische Ruhe führt zur Erleuchtung. Körperliche Stärke ermöglicht die ganzheitliche Gesundheit. Wenn der Körper schwach ist, kann das Blut nicht richtig fließen und daher wird das Qi blockiert. Wenn der Geist beunruhigt ist, ist man nicht in der Lage, die Buddhaschaft zu erlangen.

Diese Textpassage stammt von Bodhidharma, dem ersten Chan Patriarchen und macht deutlich, dass auch vor 1500 Jahren bekannt war: **ein gesunder und starker Körper ist wichtig für unsere seelische Gesundheit.**

Xi Sui Qi Gong besteht aus 12 Übungen die Körper und Geist stärken und jahrelanges Training bis zur Perfektion verlangen.

Hier hast du die Möglichkeit die einzigartigen Trainingsmethoden der Shaolin kennen zu lernen und hautnah zu erleben.

Termin: 08.03.2026

Zeit: 9:00-12:30 und 14:00-17:00

Ort: Garolden 24

Anmeldung: 06641429802 oder hanisch@gmx.at