

Shaolin Cosmos Chi Kung

„Sehnenmetamorphose II“

Shaolin Wahnam Institut
Germany

www.shaolin-wahnam.de

Chi Kung 4

Kursgebühr

Im voraus, auf das angegebene Konto überweisen oder bar zum Kursbeginn mitbringen.

- Wahnam Mitglieder 120,- €
- Nichtmitglieder 150,- €

Anmeldung via E-Mail

Teilnahme sichern unter:

wahnam@operamail.com

Bankverbindung

Commerz Bank Frankfurt

IBAN: DE97 5008 0000 0903 2101 02

BIC: DRESDEFFXXX

Mit dem Hinweis: „Chi Kung 4“

Übersicht

Dieser Kurs vervollständigt und vertieft diese „Yi Jin Jing“ Übungsserie welche zum Fortgeschrittenen Chi Kung gezählt wird. Er findet an sechs Abenden a 1h stattfinden.

Zielsetzungen

Die so genannte „Innere Kraft“ zu steigern. Diese „Innere Kraft“ steht für höhere Vitalität, Konzentrationsfähigkeit, mentale Klarheit und stabile Gesundheit. Durch den zweiten Teil aus dem „Yi Jin Jing“ können sie das aufgezählte erreichen.

- Stabile Gesundheit
- Höhere Vitalität
- Gesteigerte Konzentrationsfähigkeit
- Mentale Klarheit / Spiritualität

Aktivitäten

Sie erlernen folgende sechs ausgesuchte Übungen, welche aus der Shaolin Chi Kung Serie „Yi Jin Jing“ stammen:

1. „Jerking Elbow“
2. „Rotating Ellbows“
3. „Stretching Arms“
4. „Holding Arms“
6. „Streching Palms“
7. „Holding Sun and Moon“

Voraussetzungen

Für diesen „Yi Jin Jing“ Kurs II ist es nötig den Kurs 1, „Yi Jin Jing“ besucht zu haben. Sie sollten regelmäßig das erlernte praktiziert haben damit Körper, Energie(Chi) und Geist die beste Voraussetzung für diesen Fortgeschrittenen Kurs mitbringen.

Kleidung

Lockere Kleidung, Hallenschuhe(helle Sohle) oder dicke Socken