



少林寺

NORDDEUTSCHE QIGONGSCHULE
präsentiert



SHAOLIN

im LABSAAL

in LÜBARS



VON DER QUELLE

Mit Weisheit und täglichem Training reinigen und disziplinieren die Shaolin die Gedanken und lösen körperliche und seelische Spannungen.

Die Shaolin widmen sich sieben Kompetenzen:

- **ACHTSAMKEIT**
die richtige Entscheidungen ermöglicht,
- **BALANCE** - die der Gesundheit dient,
- **DISZIPLIN** - die das Leistungsvermögen fördert,
- **KLARHEIT**
die zur Durchsetzungsstärke verhilft,
- **AUFRECHTE HALTUNG**
die die Ausstrahlungskraft verbessert,
- **LOSLASSEN**
das befriedigende Ergebnisse erleichtert und
- **GELASSENHEIT** - die zum Ziel führt.

Dazu gehören effektive Gesundheitsübungen des **SHAOLIN-QIGONG**, inneres Training und Praxis der **MEDITATION**, sowie der elegante Bewegungssport aus der Kampfkunst: **TAIJI QUAN**, den man auch mit Sportgeräten wie etwa einem Fächer oder Schwert ausüben kann.

„Den Weg, der aus vielen kleinen Schritten besteht, muss jeder selbst gehen.“ chin. Sprichwort

SHAOLIN-QIGONG TAIJI QUAN | FÄCHER

ENTSPANNEN LERNEN WIE SHAOLIN MÖNCHHE

MITHILFE VON SHAOLIN-KOMPETENZEN SEIN LEBEN ORDNET

Viele leiden unter Dauerstress durch Zeitdruck und zu vielen Projekten, die gleichzeitig erledigt werden müssen. Um nachhaltig erfolgreich agieren zu können, braucht es reife und weise Entscheidungen.

Achtsamkeit und Fokussierung sind wichtige Voraussetzungen für einen souveränen, gelassenen und nachhaltig erfolgreichen Lebensstil.

Das fördert Selbstvertrauen und innere Klarheit. Und die sind nötig, um Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden. Sie erleichtern die eigenen Impulse zu erspüren und ihnen zu folgen, um sich gezielt dem Thema zu widmen, das einen anspricht und bei dem man für sich den größten Entwicklungsbedarf sieht.

Damit die Teilnehmer ihre persönliche Fähigkeit mit den eigenen Energieressourcen optimal umzugehen herausfinden, gibt es Tipps und Übungen für die Praxis, die man sofort anwenden und selbstständig weiterführen kann.

Meister Shi Yan Yao kommt auf Einladung der **NORDDEUTSCHEN QIGONGSCHULE** zu uns in den Labsaal. Mit ihrer Erfahrung und ihrem Leiter Frank Hänsel hat die **NORDDEUTSCHEN QIGONGSCHULE** über 20 Jahre in unserem Kulturhaus Teilnehmern die Schönheit der gesundheitlichen und ästhetischen Inhalte dieses Sports nahegebracht und in unserem Programm etabliert. Normalerweise unterrichten die Mönche ausschließlich in ihren eigenen Räumen im Berliner Zentrum.

Wir freuen uns daher Euch hier bei uns im Labsaal diese ganz besondere Möglichkeit anbieten zu können.

MEISTER SHI YANYAO

aus Dengfeng, Provinz Henan, dem Ort des Songshan **SHAOLIN**-Klosters in China. Er gehört zur 34. Generation der Shaolin Mönche. Er hat bereits in seiner Kindheit angefangen Shaolin Kung-Fu zu lernen. 1998 wurde er als Novize in das Shaolin Kloster aufgenommen. Im Shaolin Tempel lernte er Shaolin Kung Fu, insbesondere mit Sportgeräten, Selbstverteidigung, Gesundheits-Qigong und Buddhismus.

Seit 2007 lehrt Meister Shi Yanyao im **Shaolin Tempel Deutschland**. Neben einem weiteren in der Schweiz, ist der Shaolin Tempel in Berlin eine der beiden einzigen Außenstellen des Original Shaolin Klosters außerhalb Chinas.

Unterrichtszeiten jeden MITTWOCH

KURS I: 9 - 10:30 h
QIGONG

KURS II: 10:35 - 12 h
**TAIJI QUAN
FÄCHER**

Veranstaltungsort
Natur & Kultur
LabSaal-Lübars e.V.
Alt Lübars 8
13469 Berlin



Information - Anmeldung:

NORDDEUTSCHE QIGONGSCHULE

Mail: office@noqis.de

Telefon: 0179 - 290 19 65

www.norddeutsche-qigongschule.de