

Qi Gong Programm in Frankfurt

Im Shaolin Wahnam Institut Frankfurt wird eine Serie von Chi Kung / Qi Gong Übungen angeboten. Dieses Serienprogramm ist auf einander abgestimmt und nach seiner Reihenfolge nummeriert.

Zur Zeit gibt es hier in Frankfurt am Main den Basiskurs, die 8 Shaolin Augenübungen, Nei Gung Chi Kung sowie die Übungsserie Chi Kung 1- 9.

Wer in die Tiefe des Chi Kung vordringen möchte sollte die numerische Reihenfolge einhalten. Dies garantiert das schrittweise Erfahren dieser buddhistischen und daoistischen Energiekünste.

Folgende Erfahrungen sind bei Einhaltung der Reihenfolge zu erwarten:

- Gesund werden
- Gesund bleiben
- Vitalisierung
- Emotionale Stabilität / Lebensfreude
- Langlebigkeit
- Spirituelle Erfahrungen

Auf der nächsten Seite finden sie die angebotenen Kurse:

Chi Kung Basis Kurs > „Anregen des freien Energieflusses“

Augen Chi Kung > „Die 8 Shaolin Augen Übungen“

Nei Gung Chi Kung > „Zhan Zhuang“, innere Kraft der Shaolin

Chi Kung 1 > „18 Lohan Hände“, Nr. 1-8 (Ba Dua Jin)

Chi Kung 2 > „18 Lohan Hände“, Nr. 9- 18 (Shi Ba Lou Han Shou)

Chi Kung 3 > „Sehnenmetamorphose“, Nr. 1- 6 (Yi Jin Jing)

Chi Kung 4 > „Sehnenmetamorphose“, Nr. 7-12 (Yi Jin Jing)

Chi Kung 5 > „Massage der inneren Organe“

Chi Kung 6 > „Der kosmische Regen“

Chi Kung 7 > „18 Lohan Künste“, Nr. 1-9

Chi Kung 8 > „18 Lohan Künste“ Nr. 10-18

Chi Kung 9 > „Die 18 Juwelen“, therapeutischen und medizinische Übungen

Die genauen Inhaltsbeschreibungen und die Startdaten der Übungsserien Qi Gong finden sie in den Ausschreibungen auf unserer Webseite.