

# Shaolin Cosmos Chi Kung Basis Kurs

Shaolin Wahnam Institut  
Germany

www.shaolin-wahnam.de

Anfängerkurs

## Übersicht

Erlernen der Grundprinzipien (Basis) des Shaolin Cosmos Chi Kung.

## Zielsetzungen

Es wird das Grundverständnis für das Lebenskonzept Chi/ Qi der alten chinesischen Kunst näher gebracht. Diese Theorie wird während Seminars durch praktisches Üben erfahren und dadurch tief erlebt und verstanden. Die Teilnehmer sind nach dem Basis-Seminar fähig das Chi (Lebensenergie) frei fließen zu lassen. Dies führt zur:

- Gesundheit
- Vitalität
- Emotionaler Ausgeglichenheit

## Aktivitäten

Sie erlernen drei ausgesuchte Übungen, welche aus der bekannten Chi Kung Serie „Die 18 Lohan Hände“ der Shaolin stammen:

1. „Den Himmel anheben“
2. „Berge schieben“
3. „Den Mond tragen“

## Voraussetzungen

Für diesen Basiskurs gibt es keine Voraussetzungen. Sie sind nur gewillt ihrem Leben eine neue gesundheitliche und vitalisierende Richtung zu geben. Dies wird auch Lebenspflege genannt.

## Kleidung

Lockere Kleidung, Hallenschuhe(helle Sohle) oder dicke Socken

## Kursgebühr

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

- Wahnam Mitglieder 80,- €
- Nichtmitglieder 100,- €

## Anmeldung via E-Mail

Teilnahme sichern unter:

[wahnam@operamail.com](mailto:wahnam@operamail.com)

## Bankverbindung

Commerz Bank Frankfurt

IBAN: DE97 5008 0000 0903 2101 02

BIC: DRESDEFFXXX

Mit dem Hinweis: „CK Basis Kurs“