SHAOLIN
DOLOMITES

mit
Shi Yan Quan (Lehrmeister für den Shaolin Tempel Österreich – Wien)
www.shaolinkultur.at

am Vereinssitz Shaolin Dolomites – Albeins 7 – 39042 Brixen

in Zusammenarbeit mit: ASV Eppan – Sektion Shaolin-QiGong-RouQuan–KungFu

Meister: Shi Yan Quan

Shaolin Mian Quan (Baumwollfaust)

Shaolin Mian Quan ist wie das Shaolin Rou Quan die Kunst der Entspannung. Eine spiralförmige Bewegungsart der Kampfkunst, die auf traditioneller, chinesischer Philosophie beruht.

Die Übungen des Mian Quan kräftigen die Rückenmuskulatur und entlasten die Wirbelsäule. Es wird eine tiefe Bauchatmung gelehrt, die sich positiv auf den Kreislauf und das Nervensystem auswirkt. Beim Mian Quan steht der gesundheitliche Aspekt an erster Stelle.

Die Theorie für diesen Stil ist, dass die Verteidigung zum Angriff wird, die Weichheit zur Härte wird und die Angriffe des Übenden immer nach denen des Gegners erfolgen.

Sanfte Angriffe gewinnen die Oberhand für einen Übenden und stellen den Gegner auf eine härtere, dominantere Reihe von Bewegungen ein.

Der Stil ist einfach zu verwenden, da er keine fortgeschrittenen Bewegungen erfordert. Mian Quan erfordert eine ausgeglichene Körperhaltung, bei der der Großteil des Körpers entspannt ist und eine kurze Angriffsspanne aufweist.

Diese Kampfkunst mit weichen, fließenden Bewegungen eignet sich für jeden.

Shaolin Rou Quan

Rou Quan oder Shaolin Tai Chi ist die Kunst der Entspannung. Eine spiralförmige Bewegungsart der Kampfkunst, die auf traditioneller, chinesischer Philosophie beruht. Die Übungen des Rou Quan kräftigen die Rückenmuskulatur und entlasten die Wirbelsäule. Es wird eine tiefe Bauchatmung gelehrt, die sich positiv auf den Kreislauf und das Nervensystem auswirkt. Beim Rou Quan steht der gesundheitliche Aspekt an erster Stelle. Diese Kampfkunst mit weichen, fließenden Bewegungen eignet sich für jeden, der Stress im Alltag abbauen möchte, aber auch für ältere und schwache Menschen.

Yi Jin Jing Qi Gong

Aus der Vielzahl von Qi-Gong-Übungen, die in China praktiziert werden, werden im Shaolin Tempel unter anderen das Yi-Jin-Jing Qi-Gong unterrichtet. Es handelt sich

hierbei um Qi-Gong-Übungen, die eine 1500-jährige Tradition haben und von dem legendären indischen Mönch Bodidharma (28. Nachfolger von Buddha Shakyamuni und Begründer des Chan-Buddhismus) entwickelt wurden.

Das Yi-Jin-Jing-Qi-Gong setzt sich aus 12 Übungen zusammen, die fließend in einander übergehen. Die Bewegungen werden dabei mit einer darauf abgestimmten Atmung koordiniert.
Das Yi-Jin-Jing-Qi-Gong bewirkt bei regelmäßigem Training, dass die Gelenkabstände größer werden. Dabei wird der Qi-Fluss in den Meridianen verstärkt oder im Falle von Energieblockaden, die die Ursachen von vielen Krankheiten sein können, durch Auflösung der Blockaden erst ermöglicht. Die Übungen von Yi-Jin-Jing-Qi-Gong haben eine positive Wirkung auf die gesamte Muskulatur: Muskel, Sehnen und Bänder werden geschmeidig gemacht und gestärkt. Die auf die Übungen abgestimmte Atmung führt zu einer besseren Sauerstoffversorgung und erhöht die Blutqualität.

Bei regelmäßigem Üben von Yi-Jin-Jing-Qi-Gong werden auch die Selbstheilungskräfte aktiviert und es wird den Ursachen von Krankheiten entgegengewirkt.

Das Yi-Jin-Jing-Qi-Gong kann von Jung und Alt praktiziert werden.

Das Ziel des Yi-Jin-Jing Qi-Gong dient im Allgemeinen der Gesunderhaltung oder der Gesundung des Körpers und kann auch dazu führen, dass ein Bewusstsein auf tieferen Ebenen geschaffen wird, um so eine Harmonie zwischen Körper und Geist erfahrbar und das wahre Selbst erkennbar zu machen.

Programm der Tageskurse in Albeins

Freitag, 13. 12.	09:00 - 12:00	14:00 - 17:00	Yi Jin Jing Qi Gong
Samstag, 14. 12.	09:00 – 12:00	14:00 - 17:00	Shaolin Mian Quan
Sonntag, 15. 12.	09:00 – 12:00	14:00 - 17:00	Shaolin Mian Quan

Abendprogramm

Donnerstag, 12.12.	20:00 – 22:00	Shaolin KungFu in Eppan
Freitag, 13. 12.	20:00 – 22:00	Yi Jin Jing QiGong und RouQuan in Bozen
Samstag, 14. 12.	19:30 – 21:00	Meditation und Energiemassage in Albeins

Preise und Konditionen für die Kursteilnahme

2 Tage Shaolin Mian Quan (12 Kursstunden)	240 € (Mittagessen inbegriffen)
1 Tag Yi Jin Jing Qi Gong (6 Kursstunden)	120 € (Mittagessen inbegriffen)
Abendeinheit in Eppan	freiwillige Spende
Abendeinheit in Bozen	freiwillige Spende
Abendeinheit Meditation	20 €

30% Preisnachlass auf die Tageskurse für Wiederholer und Jugendliche bis zum vollendeten 17. Lebensjahr.

Anmeldung bis innerhalb Sonntag, den 8. Dezember erbeten

Der Betrag ist jeweils vor Kursbeginn zu entrichten und kann auf das Konto der Volksbank: IT10 Y058 5658 2200 7057 0201 251, SWIFT: BPAAIT2BBRE eingezahlt werden.
Die Entrichtung des Betrages in BAR am Tag des Kursbeginnes ist ebenfalls möglich.
Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Abbruch der Teilnahme ist eine Rückerstattung des eingezahlten Betrages ausgeschlossen. Der Kurs wird ab 10 Teilnehmer durchgeführt

Die Teilnahme an allen Kursen und Seminaren, welche über die Vereinigung „Shaolin Dolomites" organisiert sind, ist den Mitgliedern vorbehalten.

Und so einfach ist es, Mitglied zu werden:

- Das Formular für die Beitrittserklärung liegt am Vereinssitz auf, wo ebenfalls die Shaolin Kulturtage abgehalten werden und kann unmittelbar vor Beginn der Veranstaltung ausgefüllt werden. Der Jahresbeitrag beträgt 10 €.
- Wer es vorzieht, kann auch die im Anhang befindliche Beitrittserklärung ausfüllen und unterschreiben (sie kann auch von unserer Webseite www.shaolin-dolomites.eu heruntergeladen werden)
- an den Verein SHAOLIN DOLOMITES, Albeins 7/A, 39042 Brixen (BZ) schicken oder an shaolin.dolomites@gmail.com senden. Den Mitgliedsbeitrag von 10 € bitte unter Angabe des Namens direkt auf das Konto des Vereins überweisen: Shaolin Dolomites, Raiffeisen Eisacktal,
  IBAN IT 14 H 08307 58224 000306221564, SWIFT-BIC RZSBIT21607.

Organisation:
Rudolf Braunhofer in Zusammenarbeit mit dem Verein SHAOLIN DOLOMITES
www.shaolin-dolomites.eu, www.facebook.com/Shaolin-Dolomites

Informationen:
Rudolf Braunhofer Tel. 339 1017575 rudolf.braunhofer@rolmail.net

Mitzubringen:
lockere und bequeme Kleidung

Unterkunft und Verpflegung nach Vereinbarung möglich

Anmerkung
Die Teilnehmer benutzen die Kurse in eigener, voller Verantwortung für deren psychische und physische Gesundheit. Es gilt die ausdrückliche Information, dass die Kursinhalte nur allgemeine Empfehlungen darstellen, die die Kursteilnehmer/innen in ihrem Ermessen selbständig umsetzen können. Es handelt sich dabei um keine Anleitung zur Krankenbehandlung, sondern um eine Form von Gesundheitsprävention. Eine Erlaubnis zur Ausübung einer Heilbehandlung ist daraus nicht abzuleiten.

Wegbeschreibung:

· durch das Dorf Albeins (südlich von Brixen) durchfahren in Richtung Berg

· dem Weg den Bach entlang in Richtung Berg fahren (2 km vom Dorfplatz entfernt)

· der Kehre in den Wald folgen

· bei den ersten Höfen befindet sich ein mit weißem Stein gemauertes Haus

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN