

Xi Sui Jing Qi Gong Wochenendseminar

im Kloster Buddhas Weg
mit Qi Gong Lehrer Axel Flachowsky



Xi Sui Jing Qi Gong hat seinen Ursprung in den meditativen Praktiken des Buddhismus.

Diese Variante des Qi Gong reguliert durch harmonische Bewegungen das Qi im Körper.

Durch die Übungsreihe werden negative Emotionen befreit und transformiert.

Durch die Ausführung der sanften, fließenden Bewegungen, kann eine tiefe innere Entspannung erreicht werden.



Xi Sui Jing Qi Gong

3-Tages-Wochenendseminar

Freitag, 26.10.12, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 28.10.12, 15:00 Uhr

Seminarort:

Kloster Buddhas Weg
Außerhalb 5
69483 Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

Teilnahmegebühr:

185 € (11 Std.), auf Wunsch zzgl. Übernachtung
und vegetarischer Vollverpflegung (ab 80 €),
alle Preise inkl. USt.

Informationen und Anmeldung:



EnerQi

Qi Gong und Tai Chi
Axel Flachowsky
06103-386 89 89
0179-529 62 66
EnerQi@online.de

Sonstiges:

Für die Teilnahme an dem Seminar sind **keinerlei Voraussetzungen erforderlich**.

Bitte bringen Sie gemütliche (Qi Gong und Meditation) und warme (Spaziergang) Kleidung, eine Decke und ggf. Schreibmaterial mit. Sitzkissen und Unterlagen sind vorhanden.

Weitere Kurse, Privat- und Schnupperstunden sowie Kurse und Seminare in Unternehmen sind auf Anfrage möglich.

Mehr Qi Gong- und Tai Chi Kurse unter
www.mehr-EnerQi.de

Axel Flachowsky:



- Seit 2000 Ausübung von Tai Chi und Qi Gong
- 2001 erster Kontakt mit Zen-Meister Thich Thien Son und einem völlig neuen Verständnis von Körper und Geist; seit dem regelmäßige Teilnahme an Zen-Seminaren und Meditation
- seit 2004 Schüler von Tai Chi- und Qi Gong-Meister Zhang Xiao Ping, Wien
- 2005 Arbeitsplatz im Büro als Dipl.-Ing. für Umwelttechnik gekündigt, um mich Vollzeit mit inneren Kampfkünsten zu beschäftigen
- 2005 bis 2006 Tai Chi und Qi Gong Ausbildung bei verschiedenen Meistern in Taiwan
- seit 2006 Schüler von Meister Volker Jung, Leiter des Tai Chi Forums Deutschland
- Lehrberechtigung durch das Tai Chi Forum Deutschland
- Zertifizierter Taijiquan Lehrer des Taijiquan & Qigong Netzwerkes Deutschland e.V. und des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e.V.



Tai Chi und Qi Gong
Axel Flachowsky
06103-3868989
0179-5296266
EnerQi@online.de
www.mehr-EnerQi.de

Was ist Qi Gong?

Von außen betrachtet sehen manche Qi Gong Formen wie Gymnastikübungen aus.

Die nach außen sichtbaren Bewegungen sind jedoch nur ein Teil von Qi Gong. Die dabei in Gang gesetzten mentalen und energetischen Prozesse sind das eigentliche Ziel des Qi Gong.

Welchen Wert hat Qi Gong heute?

Qi Gong ist, neben der Akupunktur und der Kräutermedizin, eine der drei Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Heutzutage bekommt Qi Gong im Rahmen der Gesundheitsfürsorge auch im Westen eine wachsende Bedeutung. Die Wirksamkeit wird auch seitens der westlichen Medizin mittlerweile anerkannt. Deshalb wird Qi Gong häufig zur Unterstützung von Heilungsprozessen empfohlen.

Bei welchen Beschwerden kann Qi Gong helfen?

Alle Qi Gong Formen wirken entspannend und ausgleichend und lösen Stress. Da sich Stress äußerst negativ auf alle Bereiche des Körpers, insbesondere das Immunsystem, auswirkt und gemäß der TCM alle Krankheiten aus Ungleichgewichten im Körper resultieren, kann Qi Gong viele Krankheiten lindern und vorbeugen. Insbesondere kann Qi Gong bei folgenden Problemen helfen:

- **Stresssymptome und daraus resultierende Erkrankungen**
- **Rückenbeschwerden**
- **Schulter- und Nackenverspannungen**
- **Kopfschmerzen**
- **Stoffwechselstörungen**
- **Gelenkprobleme**

Der Tagesablauf:

Freitag, 26.10.12

ab 17:00 Anreise
18:00 Abendessen
19:30 - 21:00 Qi Gong
21:00 Meditation
22:00 Bettruhe

Samstag, 27.10.12

5:30 Meditation
8:00 Frühstück
9:30 - 11:45 Qi Gong
12:00 Mittagessen
13:30 Schweigewanderung
15:30 - 17:45 Qi Gong
18:00 Abendessen
19:30 - 21:00 Qi Gong
21:00 Meditation
22:00 Bettruhe

Sonntag, 28.10.12

5:30 Meditation
8:00 Frühstück
9:30 - 11:45 Qi Gong
12:00 Mittagessen
13:45 - 15:00 Qi Gong

Die Teilnahme an diesen Programmpunkten ist freiwillig, die Teilnahme an allen Qi Gong Zeiten ist jedoch sinnvoll, um die Qi Gong Form zu Hause selbständig üben zu können.

Während des Essens und der freien Zeit zwischen den Programmpunkten sollten alle Teilnehmer möglichst schweigen, damit das innere Zur-Ruhe-Kommen ermöglicht wird.

Es geht an diesem Wochenende nicht nur um das Qi Gong Seminar sondern auch um Entspannung in der Natur des Odenwalds, um Ruhe und Meditation. Sie gehen nach dem Wochenende frisch und energiegeladent in die neue Woche und sind außerdem in der Lage, die gelernte Qi Gong Form zu Hause selbständig zu üben.



Xi Sui Jing Qi Gong:

Die Übersetzung von Xi Sui Jing lautet

„Knochenmarkwaschen“. Xi Sui Jing Qi Gong wirkt tief gehend reinigend, wobei die Schwerpunkte auf der mentalen und energetischen Ebene liegen. Xi Sui Jing Qi Gong ist eine vergleichsweise meditative Form und wird, anders als die meisten Qi Gong Formen, nicht stehend sondern im Sitzen und Liegen ausgeführt.

Xi Sui Jing Qi Gong ist in drei Teile gegliedert. Erst werden im Sitzen sanft fließende, Bewegungen der Arme, ähnlich dem Tai Chi, ausgeführt, dann werden im Liegen verschiedene einfache Stellungen der Arme und Beine geformt. Schließlich werden, wieder sitzend, weitere Armbewegungen ausgeführt, und es gibt Abschnitte ohne körperliche Bewegung während derer Atemübungen vollzogen werden oder das Qi mithilfe der Vorstellungskraft im Körper bewegt wird.

Der Fluß des Qi wird bei Xi Sui Jing Qi Gong durch Bewegungen und Stellungen des Körpers erzeugt und durch die mentale Vorstellungskraft verstärkt. Je stärker die Konzentrationsfähigkeit des Übenden ist, desto stärker kann das Qi durch den Körper fließen. Da die Konzentrationsfähigkeit durch das Üben gestärkt wird, verbessert sich die Wirkung der Übungen mit der Zeit spürbar.

Xi Sui Jing Qi Gong ist eine sehr alte Form und wurde von dem buddhistischen Mönch Bodhidharma gelehrt. Er reiste während der Südlichen Liang-Dynastie (502 - 557) von Indien nach China und unterrichtete dort die Mönche des Shaolin-Klosters. Das Wissen des Xi Sui Jing Qi Gong galt lange Zeit als verloren und ist erst Ende des 20. Jh. wieder an die Öffentlichkeit gelangt.