

# 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, 18:00 Uhr bis  
Sonntag, 15:00 Uhr  
Anreise erst am Samstagfrüh ist möglich

#### Seminarort:

Kloster Buddhas Weg  
Außerhalb 5  
69483 Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

#### Teilnahmegebühr:

195 € (13 Std.), auf Wunsch zzgl. Übernachtung und vegetarischer Vollverpflegung (ab 94 €), 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.**

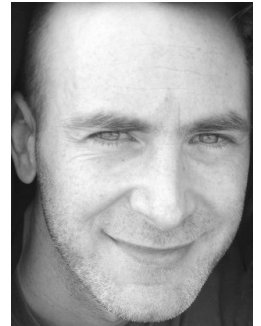
Bitte bringen Sie gemütliche (Qi Gong und Meditation) und warme (Spaziergang) Kleidung, eine Decke und ggf. Schreibmaterial mit. Sitzkissen und Unterlagen sind vorhanden.

**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](http://www.mehr-EnerQi.de)

## Axel Flachowsky:

- seit 2000 Ausübung von Tai Chi und Qi Gong
- seit 2001 regelmäßige Teilnahme an Zen-Seminaren und Meditation, dadurch ein völlig neues Verständnis von Körper und Geist
- 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
- seit 2010 Schüler von Paul Renall, Prag
- zertifizierter Tai Chi Lehrer des Tai Chi Forums Deutschland, der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong und des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e.V. (DDQT)
- Zertifiziert durch die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V)



Axel Flachowsky  
06103-3868989  
0179-5296266  
EnerQi@online.de  
[www.mehr-EnerQi.de](http://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,

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

### Samstag,

(5:30 Meditation)  
8:00 Frühstück  
9:30 - 11:45 Qi Gong  
12:00 Mittagessen  
13:30 meditative Wanderung  
im Odenwald  
15:30 - 17:45 Qi Gong  
18:00 Abendessen  
19:30 - 21:00 Qi Gong

### Sonntag,

(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 möglichst allen Qi Gong Zeiten ist jedoch sinnvoll, um die Qi Gong Form zu Hause selbständig üben zu können. Allerdings ist es problemlos möglich, erst am Samstag anzureisen und die erste Qi Gong Einheit am Freitag zu versäumen.

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:

Aus buddhistischer Sicht sind die drei Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung die Ursachen für einen unfriedlichen Geist, der zu vielen körperlichen Krankheiten führt. Auch die westliche Medizin bestätigt, dass durch solche Geisteshaltungen Stoffe ausgeschüttet werden, die den Körper auf Dauer schädigen.

Durch Abbau der Gier (dem Haben- und Besitzen-wollen), des Hasses (der Ablehnung von Fremdem und Anderem) und der Verblendung (der Unwissenheit und dem Nicht-Wissen-Wollen) stellt sich eine ruhige geistige Haltung ein, die den ganzen Organismus deutlich entlastet und entspannt. Das „Mark“, aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin eine Matrix aus Gehirn, Knochen- und Rückenmark und der Knochen selbst, wird von den Geistesgiften gereinigt und der Körper kann gesunden.

Daher kommt der Name Xi Sui Jing Qi Gong, der übersetzt Knochenmarkwaschen Qi Gong heißt. 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.

Die Form ist in drei Teile gegliedert. Erst werden im Sitzen sanft fließende Bewegungen der Arme, ähnlich dem Tai Chi, ausgeführt. Dabei werden die Wirbelsäule und die Schulter- und Nackenregion bewegt und entspannt und der Energiefluss im Körper verbessert. Dann werden im Liegen verschiedene einfache Stellungen der Arme und Beine geformt, wodurch Yin und Yang der Organe reguliert werden. Schließlich werden, wieder sitzend, weitere Armbewegungen ausgeführt, und es gibt Abschnitte ohne körperliche Bewegung. Während dieser stillen Abschnitte werden Atemübungen vollzogen oder das Qi mithilfe der Vorstellungskraft im Körper bewegt.

Xi Sui Jing Qi Gong ist eine sehr alte Form und wurde Anfang des 6. Jh. von dem buddhistischen Mönch Bodhidharma gelehrt.