

# Shaolin Cosmos Chi Kung „Ba Dua Jin“

Shaolin Wahnam Institut  
Germany

www.shaolin-wahnam.de

Chi Kung 1

## Übersicht

Erlernen und verstehen dieser 1500 Jahre alten Shaolin Übungen, „Ba Dua Jin“. Dieser Kurs wird an zehn Abenden a 1h stattfinden.

## Zielsetzungen

Es wird ein tieferes Verständnis für das Lebenskonzept Chi/ Qi und der Lebenspflege mit Chi Kung erlernt. Durch diese acht Übungen wird eine größere Anwendungsmöglichkeit erreicht. Die Teilnehmer sind nach dem Chi Kung 1 - Seminar fähig für sich selbst eine Übungsserien aus den „Ba Dua Jin“ zusammen zu stellen. Dies ist führt zur:

- Gesundheit
- Vitalität
- Emotionaler Ausgeglichenheit
- Langlebigkeit

## Aktivitäten

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

1. „Den Himmel anheben“
2. „Die Pfeile abschießen“
3. „Die Sterne pflücken“
4. „Den Kopf kreisen“
5. „Schlagen mit weiten Augen“
6. „Das Karussell“
7. „ Den Mond tragen“
8. „Die Nieren nähren“

## Voraussetzungen

Für diesen Chi Kung 1 Kurs wäre es gut den Basiskurs besucht zu haben. Ist aber nicht zwingend notwendig. 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 160,- €
- Nichtmitglieder 190,- €

## Anmeldung via E-Mail

Teilnahme sichern unter:

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

## Bankverbindung

Commerz Bank Frankfurt

KtoNr: 0903210102

BLZ: 500 800 00

Mit dem Hinweis: „Chi Kung 1 “