



Shaolin ARTs Training im Zen Kloster

Nach dem großen Erfolg in 2016 biete ich dieses Jahr wieder einen Shaolin ARTs Training im Zen Kloster an.

Diesmal wird der Fokus auf das Innere gelegt. Den Teilnehmern werden innere Übungen 'Nei Gong' nähergebracht, welche ihren Ursprung in der Philosophie der Shaolin und des Daoismus haben. Neben dem Zazen werden auch Taijiquan und Qi Gong praktiziert.

Zudem wird die Theorie der Lebenspflege (Dao Yin Yangshen) besprochen, sowie das Verhältnis von Mikro- und Makrokosmos.

Termin: 21. - 24. Juni 2017
Ort: Zen Kloster Eisenbuch; www.eisenbuch.de/zentrum
Kosten: 350.- € inklusive Übernachtung und Verpflegung

Tagesablauf:

Dao Yin Yangshen
Zazen
Frühstück
Qi Gong
Taijiquan
Zazen
Große Pause
Theorie
Taijiquan
Zazen

- Ankunft 21.06. bis spätestens 17.00 Uhr
- Abfahrt 24.06. ca. 12.00 Uhr
- Überweisung von 150,-€ bis zum 15.06. der Rest wird bar mitgebracht, Stichwort: Zen
- Zimmer werden vor Ort eingeteilt
- Limitierte Anzahl von Plätzen!