

Shaolin Cosmos Chi Kung

„Die 18 Lohan Hände“

Shaolin Wahnam Institut
Germany

www.Cosmos-ChiKung.de

Shaolin Chi Kung 2

Übersicht

Erlernen und gezieltes anwenden dieser 1500 Jahre alten Shaolin Übungen, „18 Lohan Hände“. Dieser Kurs wird an zehn Abenden a 1h stattfinden.

Zielsetzungen

Das vollständiges Erlernen, dieser Übungsserie, welche aus 18 Übungen besteht. Durch diese achtzehn Übungen wird ein noch größeres Anwendungsspektrum erreicht. Die Teilnehmer sind nach diesem Chi Kung 2 - Seminar noch präziser fähig für sich selbst, eine Übungsserien nach eigenen Bedürfnissen zusammen zu stellen. Dies ist führt zur:

- Gesundheit / gesund bleiben
- Vitalität
- Emotionaler Ausgeglichenheit / mentale Klarheit
- Langlebigkeit / Spiritualität

Aktivitäten

Sie erlernen „Die 18 Lohan Hände“ (Shi Ba Lou Han Shu), welche Bodhidharma, der erste Zen Patriarch, den Shaolin zur Gesundheit und Vitalisierung ca. 530 A.D. beigebracht haben soll.

Voraussetzungen

Für diesen Kurs ist nötig den Chi Kung Basis besucht zu haben. Denn im CK Basis werden die nötigen Voraussetzungen für diese Übungsserie erlernt und im CK 2 noch einmal vertieft und erweitert.

Kleidung

Lockere Kleidung, Hallenschuhe(helle Sohle) oder dicke Socken

Kursgebühr

Im voraus, auf das unten angegebene Konto überweisen oder zum Kursbeginn bar mitbringen.

- Wahnam Mitglieder 180,- €
- Nichtmitglieder 200,- €

Anmeldung via E-Mail

Teilnahme sichern unter:

wahnam@operamail.com

Bankverbindung

Commerz Bank Frankfurt

IBAN: DE97 5008 0000 0903 2101 02

BIC: DRESDEFFXXX

Mit dem Hinweis: „Chi Kung 2 “