

# Shaolin Qi Gong mit Andreas Schnitzler



## Diplomierter "Shaolin Qi Gong" Trainer

Schüler von  
Shi Yan Liang  
bei Shaolin Österreich  
2006-2007

Weitere Ausbildung:  
"Öffnen der Energietore des Körpers"  
Schüler von Ralph Heber und B.K. Frantzis  
2007

## *Yi-jin-jing Qi Gong*

Im modernen beruflichen und privaten Alltag entstehen durch Bewegungsmangel, ungünstige Bewegungsmuster und falsche Körperhaltungen sowie Übergewicht viele Zivilisationskrankheiten wie Kreuzschmerzen, Bandscheibenvorfall, Miniskusschäden etc. Ursache ist vielfach, dass die Rumpfmuskulatur nicht ausreichend trainiert ist. Eine schwache Rumpfmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und das Becken zu wenig und schwächt gleichzeitig die Aufmerksamkeit und Konzentration. Die vor ca. 1500 Jahren von den Shaolin Mönchen entwickelte Qi Gong-Form besteht aus Dehn- und Kräftigungs-, sowie Atem- und Konzentrationsübungen.

Die **Yi-jin-jing Qi Gong- (Shaolin Qi Gong-)** Übungen bewirken eine aktivere **Rumpf-, sowie Schulter- und Brustmuskulatur**. Muskeln, Sehnen und Bänder werden sanft gedehnt. Dadurch werden sie gestärkt und geschmeidig gemacht. Sie beugen dadurch Verletzungen vor und ihr Stützapparat kann wieder seine volle Funktion ausüben. Durch die Übungen wird eine tiefere Atmung ermöglicht, welche mit einer besseren Sauerstoffversorgung für den gesamten Körper einhergeht. Damit können geistige und körperliche Belastungen ökonomischer und länger durchgeführt werden.

Shaolin Qi Gong ist ein System, das Körper, Geist und Seele verbindet. Durch den verstärkten Energieaufbau im Körper dient Qi Gong der Gesundheitsvorsorge indem:

- durch eine bessere Sauerstoffversorgung der Organe (besonders Lunge, Herz, Gehirn und Leber) eine gesteigerte Leistungsfähigkeit entsteht
- sich die Beweglichkeit der Gelenke erhöht
- sich die Konzentrationsfähigkeit verbessert
- die Nerven gestärkt werden und dadurch der Alltagstress besser zu bewältigen ist
- die Kreativität gefördert wird
- sich die Lebensfreude erhöht
- u.v.m.

<b>Termine</b>	<b>montags, Start: 30. März 2009</b> <b>18:00 bis 19:30 Uhr Fortgeschrittene</b> <b>20:00 bis 21:30 Uhr Anfänger</b>
<b>Kursort</b>	Atelier Beige, 1070 Wien, Mariahilferstraße 112/2/18
<b>Leitung</b>	Andreas Schnitzler
<b>Kursbeitrag</b>	€ 70,- für 10 Einheiten – max. 8 Teilnehmer
<b>Anmeldung</b>	durch Einzahlung des Kursbeitrages auf Konto Nr. 1507110, BLZ 32397 lautend auf Andreas Schnitzler <b>Anmeldeschluss: 20. März 2009</b> Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung auch Adresse und Telefonnummer mit, damit wir Sie im Fall von Rückfragen erreichen können. Stornogebühr bis drei Tage vor der Veranstaltung 10%. Bei Nichterscheinen verfällt der eingezahlte Betrag.