



## *Shaolin Kultur Tage 2019*

*1. - 6. März      Grofmeister Shi Fong Dao*  
*25. - 28. April   Grofmeister Shi Fan Liang*  
*17. - 25. August Grofmeister Shi Fong Dao*

**in Zusammenarbeit mit  
Shaolin Tempel Deutschland – Berlin  
Shaolin Tempel Kultur Zentrum – Wien**

**am Vereinssitz SHAOLIN DOLOMITES – Albeins 7 – 39042 Brixen**

## Shaolin Kultur Tage 2019

### Die Meister aus dem Shaolin Tempel



**Großmeister Shi Yong Dao**

Geboren am 06.09.1964 in Dengfeng, Provinz Henan.

Meister Shi Yong Dao hat sich bereits in seiner Kindheit zum Buddhismus bekannt. 1988 wurde er vom Songshan Shaolin Kloster aufgenommen und gehört seitdem zur 33. Generation der Shaolin Mönche.

Sein buddhistischer Vorname „Yong Dao“ bedeutet „Ewiger Weg“. Meister Shi Yong Dao hat im Shaolin Kloster Buddhismus und Shaolin Inneres Kung Fu studiert. Er beherrscht die Spezialtechnik von Shaolin Tui Na und Akupressur, Shaolin Qi Gong und Akupunktur. Außerdem ist er spezialisiert auf die traditionelle Form des Taijiquan. Dank seiner tiefen Kenntnisse von Buddhismus, Shaolin Qi Gong und Taijiquan und seiner langjährigen praktischen Erfahrungen wurde er im November 2007 nach Deutschland eingeladen, um im Shaolin Tempel Deutschland als Lehrer die Shaolin Kultur zu verbreiten.



**Großmeister Shi Yan Liang**

Großmeister Shi Yan Liang wurde im Juni 1978 in Yingshang, Provinz Anhui, in eine buddhistische Familie geboren.

Im Alter von 4 Jahren begann er unter der Leitung seines Onkels, welcher selbst im Shaolin Tempel gelebt hat, Kung Fu zu trainieren.

Mit 15 Jahren ist er als Sami (Mönch) in den Shaolin Tempel eingetreten und hat den buddhistischen Namen Shi Yan Liang als Schüler vom ehrwürdigen Abt Shi Yong Xin erhalten.

Von 2000 – 2004 wurde er als Leiter der Showgruppe bestellt.

Im Jahr 2004 reiste Shi Yan Liang für ein halbes Jahr in den Shaolin Tempel Deutschland, um dort als Lehrtrainer zu unterrichten. Danach kehrte er nach China zurück.

Im Oktober 2005 wurde Shi Yan Liang vom ehrwürdigen Abt Shi Yong Xin nochmals nach Deutschland geschickt, um als Mönch und Lehrtrainer im Shaolin Tempel Deutschland tätig zu sein. Im Mai 2007 wurde er nach Österreich gesandt, um in Wien einen Shaolin Tempel zu gründen.

2010 legte Meister Shi Yan Liang in China die Großmeisterprüfung ab.

## Shaolin Kultur Tage 2019

Am 1. Oktober 2011 gründete Großmeister Shi Yan Liang das Shaolin Kultur Zentrum in Wien, wo er bis heute die Leitung innehat.

### Programm der Tageskurse mit Großmeister Shi Yong Dao

(09:00 – 12:00      14:00 – 17:00)

Freitag, 1. 3.	Gu Shen Gong (neu)	
Samstag, 2. 3.	Gu Shen Gong (neu)	240 €
Sonntag, 3. 3.	Taiji mit Fächer	120 €
Montag, 4. 3.	Taiji Yang Stil	120 €
Dienstag, 5. 3.	Taiji Chen Stil	
Mittwoch, 6. 3.	Taiji Chen Stil	240 €

### Programm der Tageskurse mit Großmeister Shi Yan Liang

(09:00 – 12:00      14:00 – 17:00)

Donnerstag, 25. 4	Shaolin Rou Quan (neu)	
Freitag, 26. 4.	Shaolin Rou Quan (neu)	240 €
Samstag, 27. 4.	Yi Jin Jing Qi Gong	
Sonntag, 28. 4.	Yi Jin Jing Qi Gong	240 €

### Programm der Tageskurse mit Großmeister Shi Yong Dao

(09:00 – 12:00      14:00 – 17:00)

Samstag, 17. 8.	Taiji mit Fächer	
Sonntag, 18. 8.	Taiji mit Fächer	240 €
Montag, 19. 8.	Gu Shen Gong	120 €
Dienstag, 20. 8.	Taiji Yang Stil	
Mittwoch, 21. 8.	Taiji Yang Stil	240 €
Donnerstag, 22. 8.	Taiji Chen Stil	
Freitag, 23. 8.	Taiji Chen Stil	240 €
Samstag, 24. 8.	Xi Sui Jing Qi Gong	
Sonntag, 25. 8.	Xi Sui Jing Qi Gong	240 €

Kommentar [RB1]:

**30% Preisnachlass auf die Tageskurse für Wiederholer und Jugendliche bis zum vollendeten 17. Lebensjahr.**

### Abendprogramm mit Großmeister Shi Yong Dao

Samstag, 2. 3.	19:00 – 22:00 Uhr	Yangsheng Zhuang Gong	40 €
Sonntag, 3. 3.	19:30 – 21:30 Uhr	Taiji mit Schwert	40 €
Montag, 4. 3.	19:30 – 21:00 Uhr	Meditation, Energiemassage	20 €
Dienstag, 5. 3.	19:30 – 21:30 Uhr	Baduanjin (Acht Brokate)	40 €
Mittwoch, 6. 3.	19:30 – 21:30 Uhr	Selbstverteidigung	40 €

### Abendprogramm mit Großmeister Shi Yan Liang

Donnerstag, 25. 4.	19:30 – 21:00 Uhr	Meditation	20 €
--------------------	-------------------	------------	------

### Abendprogramm mit Großmeister Shi Yong Dao

Samstag, 17. 8.	19:30 – 21:00 Uhr	Taiji Yang Stil (Kl. Montigglersee – ASV Eppan)	
Sonntag, 18. 8.	19:30 – 21:30 Uhr	Taiji mit Schwert	40 €
Montag, 19. 8.	19:30 – 21:30 Uhr	Meditation und Energiemassage	20 €
Dienstag, 20. 8.	19:30 – 21:30 Uhr	Baduanjin (Acht Brokate)	40 €
Mittwoch, 21. 8.	19:30 – 21:30 Uhr	Yang Sheng Zhuang Gong (Baumü.)	40 €
Donnerstag, 22. 8.	19:30 – 21:30 Uhr	Shaolin Kung Fu	40 €
Samstag, 24. 8.	19:00 – 22:00 Uhr	Kochen mit dem Großmeister	25 €

[shaolin.dolomites@gmail.com](mailto:shaolin.dolomites@gmail.com) - [www.shaolin-dolomites.eu](http://www.shaolin-dolomites.eu) - [www.facebook.com/ShaoLin-Dolomites](https://www.facebook.com/ShaoLin-Dolomites)

## Shaolin Kultur Tage 2019

### Teilnahme am gesamten Kulturprogramm

März	510 €
April	350 €
August	740 €

### Shaolin Qi Gong Lehrer

Für die Absolventen der Shaolin Qi Gong Lehrgänge werden folgende Abendeinheiten zur Wiederholung und Vertiefung angeboten:

26.4. Yi Jin Jing Qi Gong\* (Shi Yan Liang)

23.8. Shaolin Qi Gong\* (Shi Yong Dao)

Dauer: 19:30 bis 21:30 Uhr

### Shaolin Gu Shen Gong

Shaolin Gu Shen Gong ist eine gute Qi Gong Form zur Stärkung. Sie ist schon über 1500 Jahre alt.

Hauptwirkung:

Durch das Üben werden die Nieren gestärkt und die Taille gefestigt.

Starke Nieren und eine feste Taille wiederum kräftigen den Blutkreislauf, die Knochen und fördern flexible Meridiane.

Dadurch wird das Altern verlangsamt und der Körper in eine Yin- und Yang- Balance gebracht. Außerdem werden das Hormonsystem, das Verdauungssystem und die Harnwege angeregt und gestärkt. Durch häufiges Üben wird der Körper und die Gesundheit gekräftigt.

Die Shaolin Gu Shen Gong Form hat 12 Bewegungen.

### Shaolin Rou Quan

Rou Quan oder Shaolin Tai Chi ist die Kunst der Entspannung. Eine spiralförmige Bewegungsart der Kampfkunst, die auf traditioneller, chinesischer Philosophie beruht. Die Übungen des Rou Quan kräftigen die Rückenmuskulatur und entlasten die Wirbelsäule. Es wird eine tiefe Bauchatmung gelehrt, die sich positiv auf den Kreislauf und das Nervensystem auswirkt. Beim Rou Quan steht der gesundheitliche Aspekt an erster Stelle. Diese Kampfkunst mit weichen, fließenden Bewegungen eignet sich für jeden, der Stress im Alltag abbauen möchte, aber auch für ältere und schwache Menschen.

### Taiji mit Fächer – 74 Bewegungssequenzen

Das Üben mit dem Fächer gehört zu den schönsten Übungsmethoden im Taiji. Die weitausgreifenden, anmutigen Bewegungen faszinieren sowohl den Betrachter als auch den Übenden selbst. Mit dem Fächer erscheint Taiji wie ein Tanz, ein friedlicher Kampftanz voll wohlthuender Abkühlung. Wer die Tai Chi Fächer Form richtig beherrscht, bei dem scheint der Fächer eigenständig durch den Raum zu schweben. Ästhetische Bewegungen wechseln sich in der Tai Chi Fächer-Form ab mit dynamischen Elementen. Die gesamte Fächerform wird

### Yang Stil Taijiquan – 24 Bewegungsformen

Taijiquan ist eine alte chinesische **meditative Bewegungstechnik**, eine medizinische Heilbehandlung, die ihren Ursprung aus der daoistischen Philosophie bezieht.

Geschmeidig und sanft vom äußeren Erscheinungsbild, aber innerlich kräftig und wirkungsvoll um die imaginären Gegner (= Krankheiten und Schwächen) zu erkennen und zu bekämpfen. Im Taijiquan steuern die Gedanken den Körper. Sind Körper und Geist im Einklang, ist man stark und kann alle Aufgaben leichter bewältigen.

Der Yang Stil wurde vom Meister Yang Luchan (chin. 楊露禪 / 杨露禅, 1799–1872) entwickelt.

Taijiquan wird derzeit immer mehr auch von Ärzten und Therapeuten zur Nachbehandlung oder **Vorbeugung von Krankheiten** empfohlen.

## Shaolin Kultur Tage 2019

### Taiji Chen Stil

Der Chen-Stil des Taijiquan wurde im 17. Jahrhundert von der Familie CHEN entwickelt und ist einer der ältesten Stile des TAIJIQUAN (*Chinesisches Schattenboxen*). Charakteristisch für den Chen-Stil sind das Wechselspiel von langsamen, weichen, fließenden Bewegungen und schnellen, explosiven Techniken, sowie die ausgeprägten Spiralbewegungen. Der Chen Stil enthält im Vergleich zu einigen anderen Stilen auch noch viele Tritte und Sprünge. Das regelmäßige Training soll zu einer umfassenden Ausbildung von Geist und Körper führen. Neben einer wohltuenden Wirkung auf die Gesundheit ist der Chen-Stil eine hochentwickelte Kampfkunst. Die traditionellen Formen beinhalten eine Vielzahl verborgener Selbstverteidigungstechniken, die erst durch die Anleitung eines erfahrenen Lehrers ersichtlich werden.

### Shaolin Xi Sui Jing QiGong – Knochenmarkwäsche

Das auf das Yi-Jin-Jing-Qi-Gong aufbauende Xi-Sui-Jing-Qi-Gong wurde entwickelt zum Zwecke einer weiteren Intensivierung der Selbstheilungskräfte, die dazu führen können, dass die Knochen stärker werden, das Knochenmark gereinigt und die Blutqualität weiter verbessert wird.

Durch die korrekte Ausführung von Xi Sui Jing QiGong soll das Ursprungs-Qi gestärkt werden, das Qi soll in die Knochen und tief ins Innere des Körpers geleitet werden, um dort seine heilende Wirkung entfalten zu können. Auf diese Weise sollen das Blut und das Knochenmark gereinigt, gestärkt und aufgebaut werden.

Eine konzentrierte, stille und meditative Haltung der Praktizierenden führt zu den gewünschten Ergebnissen. Xi-Sui-Jing-Qi-Gong wurde bis seit kurzer Zeit ausschließlich im Shaolin Kloster an Mönche weitergegeben.

### Yi Jin Jing Qi Gong

Aus der Vielzahl von Qi-Gong-Übungen, die in China praktiziert werden, werden im Shaolin Tempel unter anderen das Yi-Jin-Jing Qi-Gong unterrichtet. Es handelt sich hierbei um Qi-Gong-Übungen, die eine 1500-jährige Tradition haben und von dem legendären indischen Mönch Bodidharma (28. Nachfolger von Buddha Shakyamuni und Begründer des Chan-Buddhismus) entwickelt wurden.

Das Yi-Jin-Jing-Qi-Gong setzt sich aus 12 Übungen zusammen, die fließend in einander übergehen.

Das Yi-Jin-Jing-Qi-Gong bewirkt bei regelmäßigem Training, dass die Gelenkabstände größer werden. Dabei wird der Qi-Fluss in den Meridianen verstärkt oder im Falle von Energieblockaden, die die Ursachen von vielen Krankheiten sein können, durch Auflösung der Blockaden erst ermöglicht. Die Übungen von Yi-Jin-Jing-Qi-Gong haben eine positive Wirkung auf die gesamte Muskulatur: Muskel, Sehnen und Bänder werden geschmeidig gemacht und gestärkt. Die auf die Übungen abgestimmte Atmung führt zu einer besseren Sauerstoffversorgung und erhöht die Blutqualität.

Das Yi-Jin-Jing-Qi-Gong kann von Jung und Alt praktiziert werden.

## ABENDVERANSTALTUNGEN

### Chan Meditation

Chan-Meditation ist eine sitzende Übung in Stille.

Der Großmeister berichtet über die Bedeutung der Chan-Meditation, gibt Anweisungen zur inneren und äußeren Haltung und begleitet eine gemeinsame Meditation.

### Energiemassage

Durch Energiemassage werden wichtige Akupunktur Punkte des Körpers stimuliert. Sie kann dazu beitragen, Qi Blockaden und Stauung abzubauen und den Energiefluss des Körpers zu stärken. Energiemassage kann sowohl als Ergänzung für Qi Gong oder als

## Shaolin Kultur Tage 2019

selbständige Übung durchgeführt werden. Es sind praktische Methoden, womit man sich gegen bestimmte Beschwerden gut helfen kann.

### **Shaolin Yangsheng Zhuang Gong (Baumübungen)**

Qi Gong bedeutet so viel wie „arbeiten an der Lebensenergie (Qi)“ und lehrt heilgymnastische und meditative Übungen.

Die acht Sequenzen der Baumübungen sind langsame, harmonische und fließende Bewegungsabläufe.

Sie sind angenehm und einfach in der Ausführung und bergen eine sanfte und heilvolle Wirkung auf den Menschen.

### **Acht Brokate - Baduanjin**

Ba Duan Jin, auch Baduanjin, bezeichnet eine Folge von acht QiGong-Übungssequenzen. Wörtlich aus dem Chinesischen übersetzt bedeutet Ba Duan Jin „Acht Stücke Brokat“, der Wert der Übungen wird dabei mit dem des teuren Brokatstoffes verglichen.

Die Acht Brokate werden im Stehen ausgeführt und zeichnen sich durch eine Kombination von langsamen Arm- und Körperbewegungen, Atemtechnik sowie dazugehörige Gedankenbildern aus.

### **Shaolin Kung Fu**

Shaolin Kung Fu ist die bekannteste Kampfkunst Chinas. Für Erwachsene und Jugendliche ist Shaolin Kung Fu eine gute Technik für bessere Körperbeherrschung und Flexibilität.

Diese unterschiedlichen Kampf-, Tierimitations- und Waffenformen enthalten Verteidigungstechniken.

### **Taiji mit Schwert**

Vor dem Beherrschen des Tai Chi Schwertes kommt die Beherrschung der Hand-Form im Taijiquan. In der Schwertform sind die gleichen fließenden Bewegungen enthalten. Die Tai Ji Schwertform ist die bekannteste Waffenform im Taijiquan. Das Tai Chi Schwert ist dem Element Wasser zugeordnet. Der Übende überprüft in der Tai Chi Schwert-Form seine Qi-Beherrschung und lernt die Übertragung des Qi auf einen Gegenstand. Im alten China musste ein Student der Akupunktur erst den Umgang mit dem Schwert beherrschen, bevor er mit Nadeln umgehen durfte.

### **Selbstverteidigung**

Der Großmeister lehrt grundlegende Verhaltensmuster und Techniken, die zu einer erfolgreichen Selbstverteidigung notwendig sind, wie Handtechniken, Befreiung von Festhaltegriffen, Befreiung aus einer Situation, in die man nicht geraten möchte.

Die Schulung der Selbstverteidigung erwächst der praktischen Anwendung der Taiji Chen Form.

### **Shaolin Tempel Speisen – der Meister kocht**

Der Großmeister Shi Yong Dao wird vor den Augen der Teilnehmer traditionelle Gerichte nach der Rezepte-Schatzkiste des Shaolin Tempels in China zubereiten. Die interessierten Teilnehmer können nach Anweisungen des Großmeisters mit Hand anlegen und sich in der chinesischen Kochkunst üben, oder sich einfach Notizen machen.

Anschließend werden die Speisen für das gemeinsame Abendessen chinesischer Tradition gereicht.

## Shaolin Kultur Tage 2019



### **Anmeldung erbeten bis jeweils 10 Tage vor Kursbeginn.**

Der Betrag ist jeweils vor Kursbeginn zu entrichten und kann auf das Konto der Volksbank: IT10 Y058 5658 2200 7057 0201 251, SWIFT: BPAAIT2BBRE eingezahlt werden.

Die Entrichtung des Betrages in BAR am Tag des Kursbeginnes ist ebenfalls möglich. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Abbruch der Teilnahme ist eine Rückerstattung des eingezahlten Betrages ausgeschlossen. Mindestteilnehmer: 7 Personen

Die Teilnahme an allen Kursen und Seminaren, welche über die Vereinigung „Shaolin Dolomites“ organisiert sind, ist den Mitgliedern vorbehalten.

### **Und so einfach ist es, Mitglied zu werden:**

- Das Formular für die Beitrittserklärung liegt am Vereinssitz auf, wo ebenfalls die Shaolin Kultur tage abgehalten werden und kann unmittelbar vor Beginn der Veranstaltung ausgefüllt werden. Der Jahresbeitrag beträgt 10 €.
- Wer es vorzieht, kann auch die im Anhang befindliche Beitrittserklärung ausfüllen und unterschreiben
- an den Verein SHAOLIN DOLOMITES, Albeins 7/A, 39042 Brixen (BZ) schicken oder an [shaolin.dolomites@gmail.com](mailto:shaolin.dolomites@gmail.com) senden. Den Mitgliedsbeitrag von 10 € bitte unter Angabe des Namens direkt auf das Konto des Vereins überweisen: Shaolin Dolomites, Raiffeisen Eisacktal, IBAN IT 14 H 08307 58224 000306221564, SWIFT-BIC RZSBIT21607.

### **Organisation:**

Rudolf Braunhofer in Zusammenarbeit mit dem Verein SHAOLIN DOLOMITES  
[www.shaolin-dolomites.eu](http://www.shaolin-dolomites.eu), [www.facebook.com/ShaoLin-Dolomites](https://www.facebook.com/ShaoLin-Dolomites), [www.shaolin-tempel.eu](http://www.shaolin-tempel.eu)

### **Informationen:**

Rudolf Braunhofer Tel. 339 1017575 [rudolf.braunhofer@rolmail.net](mailto:rudolf.braunhofer@rolmail.net)

### **Mitzubringen:**

lockere und bequeme Kleidung

Unterkunft und Verpflegung nach Vereinbarung möglich

### **Anmerkung**

Die Teilnehmer benutzen die Kurse in eigener, voller Verantwortung für deren Gesundheit. Es gilt die ausdrückliche Information, dass die Kursinhalte nur allgemeine Empfehlungen

[shaolin.dolomites@gmail.com](mailto:shaolin.dolomites@gmail.com) - [www.shaolin-dolomites.eu](http://www.shaolin-dolomites.eu) - [www.facebook.com/ShaoLin-Dolomites](https://www.facebook.com/ShaoLin-Dolomites)

## Shaolin Kultur Tage 2019

darstellen, die die Kursteilnehmer/innen in ihrem Ermessen selbständig umsetzen können. Es handelt sich dabei um keine Anleitung zur Krankenbehandlung, sondern um eine Form von Gesundheitsprävention. Eine Erlaubnis zur Ausübung einer Heilbehandlung ist daraus nicht abzuleiten.

### **Wegbeschreibung:**

- durch das Dorf Albeins (südlich von Brixen) durchfahren in Richtung Berg
- dem Weg den Bach entlang in Richtung Berg fahren (2 km vom Dorfplatz entfernt)
- der Kehre in den Wald folgen
- bei den ersten Höfen befindet sich ein mit weißem Stein gemauertes Haus



ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN