



**Shaolin-Sehnen-Qigong ( Shaolin Yijinjing )**  
**Übungen zur Kräftigung von Körper und Geist**  
**mit Dr. Ansgar Gerstner**



**Seminar am 03.11.2018**

Dies ist eine alte Qigong-Methode aus der Shaolin-Tradition, in der es vordergründig um den Bewegungsapparat geht. Die Übungen machen die Sehnen stark und geschmeidig und verbessern die Gesamtkörperkoordination. Gleichzeitig reguliert dieses Qigong aber auch den Energiehaushalt im Körper und beruhigt den Geist. Dieser Workshop bietet eine gute Möglichkeit, einen Einblick in die Übungen des Shaolin-Sehnen-Qigongs zu erhalten und damit eine Tradition kennenzulernen, die sich in ihrer Herangehensweise deutlich von derjenigen unterscheidet, in die beispielsweise das Taijiquan eingebettet ist. In der Shaolin-Bewegungstradition gelangt man ganz anders als im Taijiquan über den Weg der Spannung zu Entspannung, Ausgeglichenheit und innerer Ruhe. Der Workshop ermöglicht eine persönliche Erfahrung des Shaolin-Weges und gibt Einblicke in seine Tiefe.

少  
林  
易  
筋  
经

Dr. Ansgar Gerstner unterrichtet Qigong aus der taoistischen und buddhistischen Tradition und die heilenden Aspekte der Kampfkunst Wing Chun. Von 1985-89 hat er in Taiwan intensiv Wing Chun gelernt und sich eingehend mit den geistigen Hintergründen der chinesischen Bewegungstraditionen beschäftigt. In den Jahren, in denen er in Shanghai gelebt hat (2006-13), hat er unter anderem das Shaolin Sehnen-Qigong an der TCM-Universität Shanghai und das Yin-Yang- und 5-Elemente-Qigong bei dem Taoisten Dafu Daoren in Beijing gelernt, der ihn 2010 als Schüler angenommen hat.

Ansgar Gerstner hat Sinologie und Anglistik studiert und über das Tao Te King promoviert. Er ist der Autor des Buches „Das Tao im Management“.

**Zeit: 03.11.2018, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr ( Mittagspause 1 Stunde )**

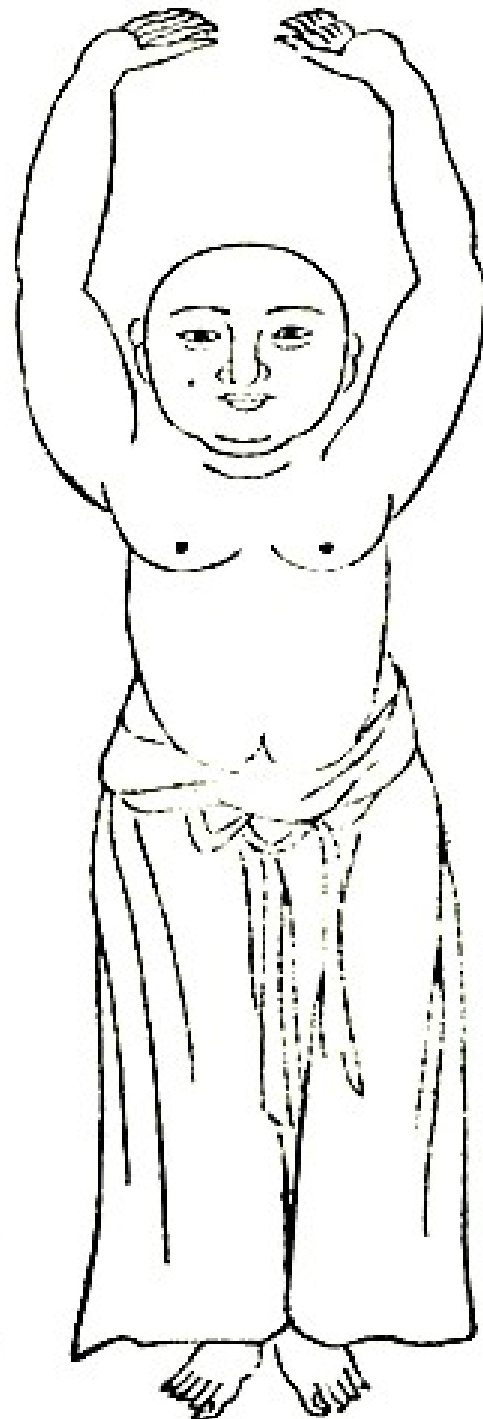
**Ort: Wuji-Zentrum-Saar, Schillerstraße 5, 66839 Schmelz ([www.wuji-zentrum.de](http://www.wuji-zentrum.de))**

**Preis: 60,-- EUR**

**Anmeldung bitte an Sifu Jan Pieper ( [info@wuji-zentrum.de](mailto:info@wuji-zentrum.de), 06887 / 9519988 )**

# 韋馱獻杵第三勢

掌托天門目上觀  
足尖著地立身端  
力周髀脇渾如植  
咬緊牙關不放寬



舌可生津將腭抵  
鼻能調息覺心安  
兩拳緩緩收回處  
用力還將挾重看