



NEU

Großmeister Shi Yan Liang lehrt unter anderem Qi Gong, Tai Chi, Chan Meditation und Kung Fu.

Einzigartig: Shaolin Großmeister Shi Yan Liang im Larimar

AKUPUNKTUR

Ärztliche Erstbehandlung
Ausführliche Anamnese, Puls- und Zungendiagnostik. Akupunktur mit Nadeln, Laser oder Moxa.
ca. 50 Min. € 102

Ärztliche Folgebehandlung
Akupunktur mit Nadeln, Laser oder Moxa.
ca. 25 Min. € 58

WORKSHOPS MIT DEM GROSSMEISTER

Qi Gong, Tai Chi, Chan Meditation und Kung Fu mit Großmeister Shi Yan Liang individuell zubuchbar.

pro Workshop-Einheit € 12
(bei Pauschalen bereits inkludiert)
Anmeldung zu den Terminen erforderlich.

KALLIGRAFIE

An drei Abenden in der Woche können Sie dem Großmeister bei der Kunst des Schönschreibens über die Schulter schauen.

Bei der Shaolin Schwerpunktwoche von **27. Juni bis 04. Juli 2021** führt der Großmeister Shi Yan Liang die Larimar Gäste mit Kung Fu, Qi Gong, Tai Chi und Chan Meditation in die Welt der Shaolinkultur. Akupunktur-Behandlungen ergänzen das gesundheitsstärkende Programm.

Großmeister Shi Yan Liang

Shi Yan Liang wurde 1978 in der chinesischen Provinz Anhui in Yingshang geboren. Bereits seit seinem vierten Lebensjahr trainiert er Kung Fu. Im Alter von 15 Jahren trat er als Sami (Mönch) in den Shaolin Tempel ein. Hier erhielt er vom ehrwürdigen Abt Shi Yong Xin seinen buddhistischen Namen Shi Yan Liang. Er unterrichtete später als Lehrtrainer in Shaolin Tempeln in Deutschland und Österreich. 2010 legte er die Großmeisterprüfung in China ab. Als Beauftragter der Shaolin Europe Association e.V. (SEA) kümmert er sich um die Shaolinkultur in Europa. Im Hotel Larimar bringt er den

Gästen in spannenden Workshops Kung Fu, Qi Gong, Tai Chi und die Chan Meditation näher und bezaubert bei eindrucksvollen Kalligrafie-Vorstellungen.

Tai Chi *täglich: 09:00 Uhr*
Fließende Bewegungen und tiefe Bauchatmung fördern die Körperwahrnehmung. Die Körperstatik kann verbessert und das Immunsystem gestärkt werden.

Qi Gong *täglich: 16:00 Uhr*
Qi Gong dient der Gesundheitspflege und hält die Lebensenergie im Fluss. Bewegungs-, Atem- & Meditationsübungen sind Bestandteile der chinesischen Tradition.

Kung Fu *Di, Do, Sa um 11:00 Uhr*
Diese spezielle Kampfkunst erfordert viel Zeit, Kraft und Disziplin. Die schnellen, kraftvollen Bewegungen sind ein ideales Ganzkörpertraining.

Chan Meditation *Mi, Fr: 17:00 Uhr*
Diese Art der Meditation erfolgt im Sitzen in einer stillen Umgebung. Innere Ruhe und Gelassenheit sowie die spirituelle Entwicklung werden gefördert. Ziel ist das Vordringen in die Ebenen des Bewusstseins.

Kalligrafie *Mo, Mi, Fr: 20:30 Uhr*
Unter dem Begriff "Kalligrafie" verbirgt sich "Die Kunst des schönen Schreibens". Dabei handelt es sich nicht nur um eine Schreibtechnik, sondern um eine hoch geachtete Kunstform, die Emotionen, Energie, Charakter und Moral transportieren kann.

Akupunktur als Ergänzung für mehr Gesundheit und Energie

Akupunktur ist eine Behandlungsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und ergänzt das Shaolin-Programm ideal. Ziel ist die positive Beeinflussung der Lebensenergie (Qi). Akupunkturpunkte werden mit Nadeln oder per Laserakupunktur ("Lichtnadeln") behandelt, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Viele Menschen konnten dadurch bereits Gesundheitserfolge erzielen. Die Kurärztin Dr. Karin Grün führt diese Behandlungen im Larimar durch. Sie hat den Shaolin Großmeister vor 15 Jahren kennengelernt. Die Allgemeinmedizinerin hat bereits Ausbildungen in den Bereichen Tai Chi und Qi Gong absolviert und macht aktuell ein Kung Fu Training beim Großmeister. Ihre Motivation: körperlich und mental gesund zu bleiben und den Energiefluss im Gleichgewicht zu halten.

Schwerpunktwoche mit Shaolin Großmeister Shi Yan Liang
27. Juni bis 04. Juli 2021

SHAOLIN UND AKUPUNKTUR 7 NÄCHTE

- 7 ÜN mit den Larimar-Inklusivleistungen (siehe S. 28/29)
 - Workshops mit Shaolin Großmeister
 - 1 Akupunktur Erstbehandlung und 3 Akupunktur Folgebehandlungen mit Dr. Karin Grün
 - 1 Tuina Ganzkörpermassage
- Preis p. P. im DZ ab € 1.475

SHAOLIN UND AKUPUNKTUR 5 NÄCHTE

- 5 ÜN mit den Larimar-Inklusivleistungen (siehe S. 28/29)
 - Workshops mit Shaolin Großmeister
 - 1 Akupunktur Erstbehandlung und 2 Akupunktur Folgebehandlungen mit Dr. Karin Grün
 - 1 Tuina Ganzkörpermassage
- Preis p. P. im DZ ab € 1.095

SHAOLIN UND AKUPUNKTUR 3 NÄCHTE

- 3 ÜN mit den Larimar-Inklusivleistungen (siehe S. 28/29)
 - Workshops mit Shaolin Großmeister
 - 1 Akupunktur Erstbehandlung mit Kurärztin Dr. Karin Grün
 - 1 Tuina Ganzkörpermassage
- Preis p. P. im DZ ab € 675

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage:
Tel. 03326 55100,
urlaub@larimarhotel.at
www.larimarhotel.at

Dr. med. Karin Grün
Wahlärztin,
Allgemeinmedizinerin,
Kurärztin,
Akupunktur, F.X. Mayr-Ärztin, Qi Gong- & Tai Chi-Trainerin

