

# **Drei Tage wie im Shaolin Tempel**

**23-25.05.2026**

Erleben Sie einen Tag wie im Shaolin Tempel im Waldviertel mit Großmeister Shi Yan Liang und Markus Hanisch (Heng Xin).

Trainieren Sie mit uns nach den Methoden der Shaolin Mönche und lernen Basis Bewegungen von Kung Fu, Qi Gong, Tai-Chi und Chan Meditation kennen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

## **Trainingsprogramm:**

05:30 Morgenzeremonie

06:00 Frühstück

7:30-10:30 Training

10:45-11:30 Shaolin Kultur, Buddhismus Vortrag

11:30-14:00 Mittagessen und Mittagspause

14:00-16:00 Nachmittagstraining

16:30-17:30 Meditation

Teilnahmebeitrag für Mitglieder 420 Euro

Teilnahmebeitrag für aktive Karten und 10x-Block 400 Euro

Auch einzelne Tage (Stunden) mit Absprache möglich.

## **Ort: Garolden 24**

Trainingsschuhe für draußen mitnehmen!!

Verpflegung und Schlafmöglichkeit nur mit Voranmeldung!!!

Anmeldung: Tel: 0664/1429802, E-mail: [hanisch@gmx.at](mailto:hanisch@gmx.at)