

Styrk din krop og dit sind med den 1.500 år gamle shaolin-lære

Shi Heng Yi: Shaolin Spirit - Lær at meste dit liv

I denne bog beskriver Shi Heng Yi, grundlægger af Shaolin Temple Europe, den selvfordybende praksis, der ligger til grund for den 1.500 år gamle shaolin-lære. Takket være sine undervisningsmetoder har han opnået international anerkendelse, og hans YouTube-videoer har mere end en milliard visninger.

Som ung mand oplevede Shi Heng Yi selv de udfordringer, det moderne liv kan give, og hvor svært det kan være at modstå indre og ydre pres. I bogen fremhæver han tolv centrale praksisser, der lærer dig at beherske krop og sind. Resultatet er blandt andet forbedret søvn og beslutningstagning, stærke relationer samt øget balance, smidighed og fysisk styrke.

Shi Heng Yi er den eneste autoriserede shaolinmester i Tyskland, og i denne bog præsenterer han første gang shaolin-læren i sin helhed.

Hvis du følger og integrerer disse lærdomme i din dagligdag, kan du:

- Tage kontrol over dit liv på et hidtil ukendt og dybere niveau
- Lære at blive mere fintfølelse, så du kan bruge samspillet mellem modsatrettede kræfter, fx frihed og struktur, spontanitet og planlægning, aktivitet og passivitet, til din egen fordel
- Udvikle en dyb tillid til livet og opdage svar, der kun kan findes i dit sande jeg.
- Oplev en mærkbar forandring i dig selv og dit liv – og i mennesker omkring dig

Shi Heng Yi er grundlægger af og seniormester i Shaolin Temple Europe, et buddhistisk kloster med sæde i Otterberg i Tyskland. Som repræsentant for den 35. generation af shaolin viderefører han shaolin-ordenens fysiske og mentale træning. Hans mål er at gøre en gammel østlig tradition, som praktiseres af et stort antal mennesker, håndgribelig og nem at implementere i en moderne hverdag. Klosterets tilbud er mere efterspurgt end nogensinde, og hans online træningsprogram er kendt i hele verden.

Shi Heng Yi

Shaolin Spirit

Oversat af Jakob Eberhardt

288 sider

Forlagets pris: 299,95 kr.

Udk. 15. oktober 2025

Udarbejdet i samarbejde med forfatteren Stefanie Koch