

# Shaolin Retreat

## Schloss Vellexon



## Die Schätze der Shaolin Künste

Ein unvergessliches Erlebnis

27. September - 4. Oktober 2025

## Shaolin Retreat Frankreich

Für unser 25 Jahre Jubiläum haben wir uns etwas besonderes überlegt. Auf einem Schloss in Frankreich haben wir einen speziellen Rückzugsort, um in die verschiedenen Shaolin Künste einzutauchen, uns zu Erholen und schöne Stunden in der Gemeinschaft zu verbringen. Es wird für alle etwas dabei sein:

Inhalt:

- Shaolin Kung Fu
  - Qi Gong
  - Taijiquan
  - Zen / Chan Gong Bogenschiessen
  - Chan Meditation & Gehmediation im Freien
  - Philosophie & Buddhismus
- Gemeinschaft

Mit Jiao Lian Shi Miao Dao

Das Retreat steht allen SchülerInnen und auch Externen offen und wird an die Leistungsniveaus angepasst.



# Schloss Vellexon

Schloss Vellexon ist ein ganz besonderer Ort, umgeben von uralten Bäumen, Natur und viel Freiraum! Es befindet sich an der französischen Grenze, rund 2h von Basel entfernt.

Die Gemeinschaft von Schloss Vellexon wurzelt auf einer soliden Vision, dass sich neue Lebensformen entwickeln und immer mehr Menschen den Mut finden, sich von materiellen Abhängigkeiten und gesellschaftlichen Zwängen zu lösen, um neue Wege zu gehen.

Alle Mahlzeiten sind vegetarisch, biologisch und mit regionalen Produkten. Das Brot ist hausgemacht. Tagsüber stehen kostenlose Getränke wie frisches Quellwasser und Tee sowie Früchte zur Verfügung.  
Infos: [schloss-vellexon.ch](http://schloss-vellexon.ch)

## Tagesprogramm

- 7 Uhr: Meditation
- 7.30 Uhr Qi Gong
- 8 Uhr Frühstück
- 9.30-11.30 Uhr Block I
- 12 - 15 Uhr Mittagessen und Erholung
- 15 - 18 Uhr Block II & Teepause
- 19 Uhr Abendessen
- 20 Uhr Spezialthema & Abendmeditation

## Die Eckdaten

- 7 Übernachtungen im Schloss Vellexon
- Unterricht
- Verpflegung
- Mittwoch Nachmittag frei
- Anreise individuell oder mit Gruppe
- (Bahn / Anreise nicht inklusive)

Voraussetzungen:  
Keine! Spass und Freude.

Mind: 12 Personen  
Max: 16 Personen  
Teilnahmeschluss: 31. Dezember 2024

