

# THE DOLDER GRAND

19. August 2020 | 1

## Shaolin-Mönch Shi Xing Mi kehrt ins Dolder Grand zurück

**Nach der erfolgreichen Durchführung des Mediation-Retreat letzten November heisst das Dolder Grand den Shaolin-Mönch Shi Xing Mi vom 6. bis 8. November 2020 erneut willkommen. Der europäische Vertreter des weltbekannten Shaolin- Tempels Dengfeng in China wird die Teilnehmer während des Workshops in die Geheimnisse des buddhistischen Mönchsordens einweihen.**

Diesen Herbst wird der renommierte Shaolin-Mönch Shi Xing Mi zum zweiten Mal im Dolder Grand gastieren. Während des Mediation-Retreat vom 6. bis 8. November 2020 bringt er den Teilnehmern alles über Gelassenheit, Ruhe, Balance und Leistungsfähigkeit bei. Ein Bestandteil wird dabei die Grundform des Shaolin-Kung-Fus sein. Die verschiedenen Lektionen aus Bewegungen, Schlägen, Kicks, Drehungen und Atemübungen sollen helfen, Stresssituationen im Alltag zu meistern und die innere Lebensenergie zu stärken. Seit längerem ist ein gesellschaftlicher Trend in Richtung Achtsamkeit zu beobachten, der die Nachfrage nach entsprechenden Workshops vor allem in Managementberufen steigen lässt.

### **Der Botschafter und Vertreter**

Shi Xing Mi heisst mit bürgerlichem Namen Walter Gjergja und kam in Italien zur Welt. Ursprünglich studierte er Wirtschaftswissenschaften in Australien, wo er auch als Unternehmensberater arbeitete. Seit seinem Teenageralter widmet der Mönch sein Leben der Kunst des Shaolin-Kung-Fus, und er verbrachte viele Jahre im Kloster Dengfeng – jenem Kloster, in welchem der Orden seinen Ursprung hat –, um die Philosophie der Shaolin zu erlernen. Heute ist der Coach, Philosoph und studierte Mönch einer der wenigen europäischen Shaolin, die den Tempel vertreten und seine Lehren weltweit vermitteln. Shi Xing Mi gehört der 32. Generation an.

Sämtliche Informationen zum Workshop wie Preise und Programm finden Sie [hier](#).

# THE DOLDER GRAND

19. August 2020 | 2

## Ansprechpartnerinnen für die Medien

Anna Siroka  
Director of Marketing & Communications  
Dolder Hotel AG  
Tel +41 44 456 66 25  
pr@dolderhotelag.com

Adriana Zilic  
PR Coordinator  
Dolder Hotel AG  
Tel +41 44 456 66 40  
pr@dolderhotelag.com

Katja Grauwiler  
Founder  
PR/TICULAR  
Tel +41 (0)79 684 8853  
katja.grauwiler@pr-ticular.com

## The Dolder Grand

Das Dolder Grand mit 175 luxuriösen Zimmern und Suiten, erlesener Gastronomie, einem Spa-Bereich auf 4'000 Quadratmetern, grosszügigen Bankett- und Seminarräumlichkeiten sowie einer wertvollen Kunstsammlung ist Mitglied von «Leading Hotels of the World» und der «Swiss Deluxe Hotels». Die erhöhte Lage zwischen pulsierender City und belebender Natur ermöglicht einen herrlichen Blick auf die Stadt Zürich, den See und die Alpen.