

❖ Beauty und Wellness

Qigong – 18 Übungen der Harmonie

Qigong bezeichnet eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die einfach zu erlernenden Übungen wirken ausgleichend, kräftigend und harmonisierend auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. In fließenden, langsamen Bewegungen verhelfen sie zu innerer Sammlung, fördern die Entspannung, stärken die Lebensenergie und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Innere Ruhe, Gelassenheit, Zentriertheit und ein vertiefter Atem stellen sich ein. Die Gedanken kommen zur Ruhe, Blockaden werden gelöst und das Qi kann wieder frei fließen.

Mit Qigong Energie aufnehmen und `Kraft ohne Anstrengung` entwickeln!

Qigong wird sowohl präventiv als auch therapeutisch eingesetzt. Neben vorbereitenden Basisübungen, Akupressur und einer Übung aus dem Stillen Qigong (Kleiner Energiekreislauf) lernen die Teilnehmer:innen die 18 Harmonieübungen aus dem Taiji Qigong schwerpunktmäßig kennen, die in besonderer Weise die Selbsteilungskräfte anregen und zu einer Verbesserung bzw. Erhaltung der Gesundheit führen.

Die Übungsreihe der 18 Harmonieübungen (auch als Taiji Qigong Shibashi bekannt) wurde von Meister Lin Hou Sheng, Professor an der Hochschule für Chinesische Medizin in Shanghai, entwickelt.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Schuhe und eine Decke mitbringen.

Der Kurs erweitert das Praxisportfolio energetisch und beratend arbeitender Therapeuten/innen geeignet.

Termine

Sa, 31.10.2026

10:00-18:00 Uhr

So, 01.11.2026

10:00-18:00 Uhr

Preis

315,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Würzburg
Berliner Platz 11/Eingang Schweinfurter Straße
97080 Würzburg

Tel. 0931-57 33 22

Seminarnummer

SSH87311026

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 03.02.2026

Dozentin

Dagmar Schönberger

Frau Dagmar Schönberger unterrichtet seit 2004 an den Paracelsus Schulen Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie. Sie ist Ausbilderin in Erster Hilfe und Notfallmedizin mit langjähriger Erfahrung. Weitere Schwerpunkte sind Präventivmedizin und Gesundheitsförderung, Meditation, Qi Gong und Tai Chi.