

 Psychotherapie

Qigong – 8 Brokatübungen

Das Konzept der Lebensenergie gibt es in vielen Kulturen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist diese als Qi bekannte Kraft Grundlage vieler Präventionsansätze, so auch des Qigong.

Dieses Seminar vermittelt Ihnen die grundlegenden Prinzipien und die praktischen Techniken der berühmten Qigong-Form, die seit Jahrhunderten für ihre wohltuende Wirkung auf Körper und Geist geschätzt wird.

Die 8 Brokatübungen bestehen aus einfachen Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen, die den Fluss der Lebensenergie regulieren. Die Übungen wirken tief entspannend und revitalisierend, regen die Selbstheilungskräfte an und können sowohl präventiv als auch bei Beschwerden, etwa im Bewegungsapparat, eingesetzt werden.

Inhalt:

Grundlagen des Qigong

Einführung in die Geschichte und Philosophie der 8 Brokatübungen

Entspannung, Atemtechnik und Bewegungskoordination

Tipps zur Umsetzung der Übungen im Alltag

Praktische Übungen für eine nachhaltige Wirkung

Die regelmäßige Praxis der 8 Brokatübungen führt zu mehr Beweglichkeit, Stärkung des Immunsystems und hilft, Stress abzubauen. Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet und lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Das Seminar richtet sich Ärzte/Ärztinnen, Heilpraktiker/innen, psychologische Berater/innen, Masseur/Masseurinnen, Pflegepersonal, Trainer/innen im Fitness- und Wellnessbereich sowie an alle, die Interesse an Qigong und präventiver Gesundheitsförderung haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Qigong und lernen Sie die heilsame Wirkung dieser besonderen Bewegungsform kennen.

Termine

Sa, 05.12.2026

10:00–18:00 Uhr

So, 06.12.2026

10:00–18:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

Preis

450,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Jena

Karl-Marx-Allee 20

07747 Jena

Tel. 03641-42 02 34

Seminarnummer

SSH06031026

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 11.02.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.