

 **Beauty und Wellness**

## **Qigong – Übungsleiterschein**

QiGong beinhaltet Bewegungsübungen, in denen die Achtsamkeit und Konzentration gefördert werden. Die Übungen schulen die Beweglichkeit, fördern den Energiefluss und mobilisieren die eigene Kraft. Qigong stärkt die Fähigkeit, mit dem Leben bewusster und gelassener umzugehen.

Wir möchten in diesem Seminar ein tieferes Verständnis für die Wirkungen wecken und die Teilnehmer/innen anregen, kleinen Veränderungen nachzuspüren.

In der therapeutischen Arbeit werden vielfältige Erwartungen an uns gestellt. Präsenz, Verständnis und Empathie einerseits; andererseits den Patienten zu führen und beste Möglichkeiten der Genesung zu erkennen und aufzuzeigen.

In dieser Fortbildung lernen Sie Übungen, sich selbst zu zentrieren. Sie erfahren Übungen, die therapeutisch eingesetzt werden können gegen hohen Blutdruck, gegen Schlafstörungen und auch bei Nackenschmerzen, bei Schulterproblemen sowie Rückenschmerzen.

Das Ziel ist außerdem, die Beweglichkeit bei den Teilnehmern/innen zu erhöhen und Freude an der Bewegung zu fördern.

Aus dem Inhalt:

- Grundprinzipien des Qigong
- Die vier Bewegungsrichtungen
- Energiezentren
- Yin- und Yang-Theorien und deren Auswirkungen im Qigong
- 5 Elemente-Übungen
- Vorstellung unterschiedlicher Qigong-Systeme
- Bewusstsein, Aufmerksamkeit, Atmung, Vorstellungskraft
- Faszienarbeit und deren Bedeutung im Qigong
- Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong
- Nacken- und Schulterübungen
- Selbstmassagen
- Ruheübungen
- Wie können Übungen therapeutisch eingesetzt werden?
- Rücken stärkende Übungen
- Akupressurpunkte
- Übungen im Stehen, Sitzen und Gehen
- Vertiefungskriterien

Das Seminar richtet sich sowohl an Therapeuten/innen, die das Erlernte in ihrer Praxis mit einfließen lassen möchten als auch an weitere interessierten Berufsgruppen.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, ein Kissen und Schreibzeug.

### **Termine**

Sa, 08.08.2026

09:00-17:00 Uhr

So, 09.08.2026

09:00-17:00 Uhr

[und 5 mehr](#)

### **Preis**

1.080,00 €

### **Schule**

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Kassel

Friedrichsplatz 8 2.0G

34117 Kassel

Tel. 0561-932 47 47

### **Seminarnummer**

SSH35080826V1

### **Anmeldemöglichkeiten**

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 14.02.2026

### **Dozent**

#### **Lutz Fußangel**

Jg. 1969, verheiratet, fünf Kinder. Mit Abschluß als Instrumentalpädagoge ist Lutz Fußangel seit 1989 an diversen Berliner Schulen und Musikschulen aktiv, gibt regelmäßig Workshops und Lehrerfortbildungen im Jazzbereich und hat somit weitreichende Erfahrung im Vermitteln von Unterrichtsinhalten, spezialisiert auf inhomogene Gruppen. Seine Ausbildung zum Therapeuten für Qi Gong nach Yangsheng absolvierte er in den Paracelsus-Schulen in Berlin, Dresden, Jena und zusätzlich in Bad Elster. Ausbildungsschwerpunkte: Qi Gong Yangsheng, Qi Gong mit Kindern / Arbeit mit ADHS-Kindern, Guolin Qi Gong für Krebspatienten, Huxi Qi Gong (Atem Qi Gong - eigene Entwicklung der Form).