

 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/Masseuse, 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

Fr, 09.10.2026
10:00–18:00 Uhr

Sa, 10.10.2026
10:00–18:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

Preis

450,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Mannheim
Kaiserring 2-6
68161 Mannheim
Tel. 0621-418 32 32

Seminarnummer

SSH68091026

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 28.03.2026

Dozentin

Elke Meyer

Elke Meyer arbeitet seit über 20 Jahren mit langsamen Bewegungsformen aus Tai Chi und Qi Gong. Sie wurde von verschiedenen Meistern unterrichtet und sammelte langjährige Erfahrung in unterschiedlichen Formen. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen Wahrnehmung, Langsamkeit und ein geschützter Rahmen ohne Leistungsanspruch.