



 Beauty und Wellness

Entspannungstechniken des Qigong

Die Ansprüche im beruflichen wie auch im privaten Umfeld steigen stetig. Die Vorzüge einer technisierten Welt bezahlen wir mit vielfältigen Stressfaktoren. Die Balance von Belastung und Entspannung zu wahren, wird dabei immer wichtiger, damit unsere Energieakkus nicht geleert werden.

Um die vielfältigen Anforderungen einer therapeutischen Tätigkeit zu erfüllen, ist es wichtig, die eigene Mitte zu stärken: Präsenz und Hinwendung einerseits, aber auch den Blick auf sich selbst nicht zu verlieren.

Mit einfachen Übungen lernen Sie, den Energiefluss anzuregen und das eigene Wohlergehen zu fördern. Bereits durch kleine Veränderungen in der Körperhaltung können heilsame Wirkungen erzeugt werden.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie im Anschluss direkt an Patienten/innen und Kursteilnehmende vermittelt werden können. Bewegungsübungen, Meditationen und Akupressur wechseln sich an diesem Wochenende ab.

Termine

Sa, 12.12.2026
10:00–16:00 Uhr
So, 13.12.2026
10:00–14:00 Uhr

Preis

210,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Augsburg
Oberbürgermeister-Drei-
fuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821-349 95 56

Seminarnummer

SSC89121226

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 09.09.2026

Dozent

Udo Bayer

Jahrgang 1968, zwei Kinder. Früher tätig im Vertrieb als Produktmanager. Heilpraktiker für Psychotherapie, Burnout Berater, Shaolin Qigong Lehrer. Kampfkunsterfahrung seit dem 16.LJ. kam so in den Bereich Gesundheit und Prävention wie auch das Qi Gong. 2005 – Ausbildung Übungsleiter Qigong, Weiterbildung zum Qigong Lehrer im Stil der Shaolin. 2011 nach seinem Chinaaufenthalt wurde er durch H. Kronmüller in Senden zum Qigong Meisterschüler benannt. Er repräsentiert heute die 35. Generation im Shaolin Qigong. Parallel hat H. Bayer Qigong in Präventionskursen über mehrere Jahre an der VHS, Firmen unterrichtet. Fachl. Weiterbild. u.a. im Bereich der TCM, Tui Na, Ohrakupunktur, GuaShaFa. Gesprächsth. nach Rogers, EMDR, Quanten, Hypnose. Er führt eine eigene Praxis mit Qigong Schule.