

# YOGONGA®

## Seminarleiderschein

### BEAUTY / WELLNESS



YOGONGA® ist die Kombination der drei Entspannungsmethoden YOGA, TAI CHI und QIGONG.

Die Geschichte von Shaolin ist eng mit Bodhidharma verbunden, der von Indien

kommend, im berühmten Shaolin Kloster in China eintraf und dort Einfluss genommen hat. Aus diesem Grunde wird QIGONG auch als chinesisches Yoga bezeichnet. YOGONGA® ist eine effektive Meditationsmethode, die sanfte Körperarbeit, Atmung und Bewegungsmeditation miteinander verbindet. Es wirkt spürbar gegen den Stress dieser Zeit, stärkt die Konzentration und aktiviert auf sanfte Weise unsere Selbstheilungskräfte.

YOGONGA® wird im Sitzen, Stehen, Gehen oder im Liegen in Stille und in voller Achtsamkeit ausgeführt. Der glückliche Mensch kennt keine Eile. Die Entdeckung der Langsamkeit führt uns zur tiefen, inneren Ruhe; in der Ruhe liegt unsere Lebenskraft. Ein hohes Maß an Lebenskraft ist für unser Immunsystem und unsere Gesundheit wichtig. Der Grundsatz der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) lautet - Vorsorge ist besser, als heilen - Yogonga® eignet sich besonders gut zur Burnout-Prävention und Rehabilitation mit Schwerpunkt Orthopädie sowie ebenfalls für Menschen jeden Alters.

#### Inhalte:

- Yoga - Grundlagen - Meridianyoga, Chakren-Ausgleich
- Qi Gong - Buddhistisches Gong - Bewegungsmeditation-Meridianklopfen
- Tai-Chi-Chuan - 24er Peking Form (Yang-Stil)
- Yogonga für den Rehasport (Fachbereich Orthopädie)
- Buddhistische Chan Meditation
- Lehrprobe als Motivation und Erfolgserlebnis für jeden Teilnehmer zum Seminarende
- Grundlagen Quantenpraxis 2 Punkt-Methode - Buddhistische Psychotherapie und die Prinzipien

Diese Weiterbildung richtet sich an Wellness- und Entspannungstrainer, Heilpraktiker, Psychotherapeuten, Gesundheitstrainer, an Menschen in Heil- und Pflegeberufen sowie an alle Fachkräfte, die als Seminarleiter im wachsenden Wellness- und Gesundheitsmarkt nach neuen Herausforderungen suchen.

**Dozent/in Frank - Richard Nettekoven:** Jg 1968, er hat 20 Jährige Berufserfahrung im Dienstleistungssektor und ist zertifizierter Psychologischer Berater und Managementtrainer. Beim eim Landessportbund NRW machte er eine Fortbildung zum "Lehrtrainer für Wellness" und absolvierte eine Ausbildung in "Shaolin Qigong" bei Meister Shi Xinggui. Herr Nettekoven ist zertifizierter Mediator für alternative Konfliktlösungen und "MPU Berater." Bei Paracelsus machte er eine Fortbildung als "Burnout Berater". Neben seiner Qualifikation als Kinderyoga Lehrer bildete er sich 2020 als IPE® Kinder und Jugendcoach fort. Er ist NLP Practitioner und Hypnose Master. Frank Nettekoven ist Markeninhaber von Yogonga® Der Weg zur Achtsamkeit. An den Paracelsus Heilpraktiker Schulen unterrichtet er unter anderen Qigong, Burnout und Mobbingprävention, Resilienz-Training, Fachausbildung als Mediator sowie das betriebliche Gesundheitsmanagement.

#### Termine:

**Sa. 11.04.2026**

**So. 12.04.2026**

**Mo. 13.04.2026**

**Di. 14.04.2026**

**Mi. 15.04.2026**

jew. 10:00-18:00 Uhr

#### Preis:

**765,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Kaiser-Wilhelm-Ring 4-6  
48145 Münster  
Tel. 0251 - 47883**

#### Seminarnummer:

**SSH44110426**

#### Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

