

Qigong

18 Übungen der Harmonie

BEAUTY / WELLNESS



Qigong bezeichnet eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die einfach zu erlernenden Übungen wirken ausgleichend, kräftigend und harmonisierend auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. In fließenden, langsamen Bewegungen

verhelfen sie zu innerer Sammlung, fördern die Entspannung, stärken die Lebensenergie und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Innere Ruhe, Gelassenheit, Zentriertheit und ein vertiefter Atem stellen sich ein. Die Gedanken kommen zur Ruhe, Blockaden werden gelöst und das Qi kann wieder frei fließen.

Mit Qigong Energie aufnehmen und "Kraft ohne Anstrengung" entwickeln!

Qigong wird sowohl präventiv als auch therapeutisch eingesetzt. Neben vorbereitenden Basisübungen, Akupressur und einer Übung aus dem Stillen Qigong (Kleiner Energiekreislauf) lernen die Teilnehmer:innen die 18 Harmonieübungen aus dem Taiji Qigong schwerpunktmäßig kennen, die in besonderer Weise die Selbstheilungskräfte anregen und zu einer Verbesserung bzw. Erhaltung der Gesundheit führen. Die Übungsreihe der 18 Harmonieübungen (auch als Taiji Qigong Shibashi bekannt) wurde von Meister Lin Hou Sheng, Professor an der Hochschule für Chinesische Medizin in Shanghai, entwickelt.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Schuhe und eine Decke mitbringen.

Der Kurs erweitert das Praxisportfolio energetisch und beratend arbeitender Therapeuten/innen geeignet.

Dozent/in Dagmar Schönberger: Frau Dagmar Schönberger unterrichtet seit 2004 an den Paracelsus Schulen Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie. Sie ist Ausbilderin in Erster Hilfe und Notfallmedizin mit langjähriger Erfahrung. Weitere Schwerpunkte sind Präventivmedizin und Gesundheitsförderung, Meditation, Qi Gong und Tai Chi.

Termine:

Sa. 01.11.2025

So. 02.11.2025

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

315,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Berliner Platz 11
97080 Würzburg
Tel. 0931 - 57 33 22**

Seminarnummer:

SSH87311025

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

