

# Stilles Qigong & Zhan Zhuang

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Im Gegensatz zu den dynamischen Formen des Qigong, die oft mit aktiven Bewegungen verbunden sind, legt stilles Qigong den Fokus auf die innere Ruhe und Achtsamkeit. Dabei nehmen wir eine entspannte und meditative Haltung ein und konzentrieren uns auf unsere Atmung und den Energie-/ Chi-Fluss im Körper, was zu einer tiefen Entspannung und einem Gefühl

innerer Balance führen kann.

Zhan Zhuang, auch bekannt als "Stehende Säule" oder "Stehende Meditation", ist eine Form der meditativen Praxis, die ihren Ursprung in der chinesischen Kampfkunst und der traditionellen chinesischen Medizin hat. Es handelt sich um eine Art von statischem Qigong, bei dem wir in bestimmten Positionen stehen, um die Körperhaltung, Atmung und den Energiefluss zu harmonisieren. Zhan Zhuang wird oft verwendet, um die Körperwahrnehmung zu verbessern, die Muskulatur zu stärken und das innere Gleichgewicht zu fördern. Diese Praxis kann sowohl körperliche als auch geistige Vorteile bieten, indem sie Stress abbaut und die Konzentration steigert.

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutisch oder beratend tätige Berufsgruppen.

**Dozent/in Michael Kath:** Der Weg von Michael Kath (Jg. 1983) in die Energiearbeit bzw. Meditation in Bewegung begann mit Hatha-Yoga und führte über Tai Chi Chuan zum Qigong und Reiki. Das Kontrollieren und Üben mit Chi hat er weiter vertieft, mit dem Einblick in die Kampfkunst, im chinesischem Kung Fu bis zum 5. Schülergrad und in Hap-Ki-Do (koreanische Kampfkunst, übersetzt: 'Der Weg, das Chi in Harmonie zu bringen') bis zum 1. Meistergrad. Alles bisher Erlernte praktiziert er bis heute, er ist Lehrender und wird selbst weiter unterrichtet. Die Qualifikation zum medizinischen Qigong-Lehrer rundeten die verschiedenen Perspektiven im Umgang und das Aktivieren von (Lebens-)Energie ab. So konnte er die Unterschiede, aber auch die universellen Gemeinsamkeiten erfahren und gibt sie weiter.

Termine:

**Sa. 11.10.2025**

**So. 12.10.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**320,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Hansastraße 7-11  
44137 Dortmund  
Tel. 0231 - 914 31 21**

Seminarnummer:

**SSA46111025**

Anmeldemöglichkeiten:

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

