

# Qigong – Grundkurs

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Qigong, das sind spezielle Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Bewegungsübungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Qigong-Übungen gehören zu den ältesten Heilweisen der Menschheit. Die bekannteste Qigong-Form ist das Tai Chi.

Aus ihr wurden viele andere Qigong-Formen abgeleitet. Die pragmatischen Chinesen, die auch heute sehr auf eigene Gesundheitsvorsorge angewiesen sind, schätzen es gerade wegen seiner Schlichtheit und Effektivität. Selbst im Liegen kann Qigong von kranken Menschen jeden Alters praktiziert werden.

Qigong führt zu erstaunlichen Heilerfolgen. Die Liste der Beschwerden und Krankheiten, die erfolgreich überwunden werden können, ob durch die leicht erlernbaren, weichen Bewegungen, der inneren Organe oder der Seele, ist lang.

Sie fühlen sich nicht nur körperlich gestärkt, sondern finden innere Ruhe und erlernen, belastende Gedanken bewusst abzustellen. Ein chinesisches Sprichwort sagt: "Die Zeit, die Du Dir nicht für Deine Gesundheit nimmst, nimmt sich die Krankheit".

Das Ziel des Qigong ist die Stärkung der Immunabwehr und der Lebenskraft, der Qi-Energie.

Qigong wird präventiv und therapeutisch eingesetzt. Ärzte/innen, Heilpraktiker/innen, Psychologische Berater/innen, Masseure/innen, Betreuer/innen in Pflege und Trainer/innen im Fitness/- Wellnessbereich nutzen die Wirkungen der Methode in zunehmendem Umfang.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

**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. 22.02.2025**

**So. 23.02.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**315,- Euro \***

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

Seminarnummer:

**SSA87161124V7**

Anmeldemöglichkeiten:

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

