

Qigong - Übungsleiterschein

BEAUTY / WELLNESS



Qigong beinhaltet Bewegungsübungen, in denen die Achtsamkeit und Konzentration gefördert werden. Die Übungen schulen die Beweglichkeit, fördern den Energiefluss und mobilisieren die eigene Kraft. Qigong stärkt die Fähigkeit, mit dem Leben bewusster und gelassener umzugehen. Wir

möchten in diesem Seminar ein tieferes Verständnis für die Wirkungen wecken und die Teilnehmer/innen anregen, kleinen Veränderungen nachzuspüren. In der therapeutischen Arbeit werden vielfältige Erwartungen an uns gestellt. Präsenz, Verständnis und Empathie einerseits; andererseits den Patienten zu führen und beste Möglichkeiten der Genesung zu erkennen und aufzuzeigen.

In dieser Fortbildung lernen Sie Übungen, sich selbst zu zentrieren. Sie erfahren Übungen, die therapeutisch eingesetzt werden können gegen hohen Blutdruck, gegen Schlafstörungen und auch bei Nackenschmerzen, bei Schulterproblemen sowie Rückenschmerzen.

Das Ziel ist außerdem, die Beweglichkeit bei den Teilnehmer/innen zu erhöhen und Freude an der Bewegung zu fördern.

Aus dem Inhalt:

- Grundprinzipien des Qigong
- Die vier Bewegungsrichtungen
- Energiezentren
- Yin- und Yang-Theorien und deren Auswirkungen im Qigong
- 5 Elemente-Übungen
- Vorstellung unterschiedlicher Qigong-Systeme
- Bewusstsein, Aufmerksamkeit, Atmung, Vorstellungskraft
- Faszienarbeit und deren Bedeutung im Qigong
- Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong
- Nacken- und Schulterübungen
- Selbstmassagen
- Ruheübungen
- Wie können Übungen therapeutisch eingesetzt werden?
- Rücken stärkende Übungen
- Akupressurpunkte
- Übungen im Stehen, Sitzen und Gehen
- Vertiefungskriterien

Das Seminar richtet sich sowohl an Therapeuten/innen, die das Erlernete in ihrer Praxis mit einfließen lassen möchten als auch an weitere interessierten Berufsgruppen.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, ein Kissen und Schreibzeug.

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 Erlernete 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:

Fr. 12.09.2025

Sa. 13.09.2025

Sa. 18.10.2025

So. 19.10.2025

Sa. 06.12.2025

So. 07.12.2025

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

1080,- Euro *

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

Seminarnummer:

SSB44120925

Anmeldemöglichkeiten:

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

