

Qigong - Übungsleiter/in

BEAUTY / WELLNESS



gelassener umzugehen.

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

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 die Patient/innen 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 Teilnehmern/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 Susanne Beßler: Jg. 1973. Als staatl. anerkr. Erzieherin arbeitet Frau Beßler seit vielen Jahren in verschiedenen Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen. Ergänzend zu ihrem Beruf absolvierte sie 2009 die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Darauf aufbauend ließ sie sich zur Systemische Beraterin SG (2016) und zur Entspannungstherapeutin (2019) weiterbilden. Seit 2017 besucht sie fortlaufende Aus- und Weiterbildungen im Bereich Qigong durch unterschiedliche Lehrer. 2020 schloss sie erfolgreich die Fachausbildung zur Qigong Lehrerin Level 1 und 2021 die Fachausbildung zur medizinischen Qigong Lehrerin Level 2 an der Paracelsus Schule Karlsruhe ab. Eigene Qigong Kurse leitet sie seit 2021. Frau Beßler ist gemäß § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert.

Termine:

Fr. 24.10.2025

17:30-21:30 Uhr

Sa. 25.10.2025

10:00-18:00 Uhr

So. 26.10.2025

10:00-15:00 Uhr

Fr. 07.11.2025

17:30-21:30 Uhr

weitere Unterrichtstermine unter paracelsus.de

Preis:

1080,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Oberbürgermeister-
Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821 - 349 95 56**

Seminarnummer:
SSB89241025

Anmeldemöglichkeiten:

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

