

# Entspannungstechniken des Qigong

## BEAUTY / WELLNESS



Die Ansprüche im beruflichen wie auch im privaten Umfeld steigen stetig. Die Vorzüge einer technisierten Welt bezahlen wir mit vielfältigen Stressfaktoren. Die Balance von Belastung und Entspannung zu wahren, wird dabei immer wichtiger, damit unsere Energieakkus nicht geleert werden.

Um die vielfältigen Anforderungen einer therapeutischen Tätigkeit zu erfüllen, ist es wichtig, die eigene Mitte zu stärken: Präsenz und Hinwendung einerseits, aber auch den Blick auf sich selbst nicht zu verlieren.

Mit einfachen Übungen lernen Sie, den Energiefluss anzuregen und das eigene Wohlergehen zu fördern. Bereits durch kleine Veränderungen in der Körperhaltung können heilsame Wirkungen erzeugt werden.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie im Anschluss direkt an Patienten/innen und Kursteilnehmende vermittelt werden können. Bewegungsübungen, Meditationen und Akupressur wechseln sich an diesen Abenden ab.

**Dozent/in Diana Lorenz:** Jg. 1965, Sie ist Dipl. Psychologin/Pädagogin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin (ESI), Gesundheitspraktikerin für Schamanische Heilweisen (DEGAM) und Lehrerin für Stilles Qi Gong nach Meister Zhi Chang Li. Seit ihrer Kindheit fühlt sie sich eng mit der Natur und den Energien verbunden, so dass sie auf über 35 Jahre intensive Energiearbeit verweisen kann. Ausdruck findet dies in der Kenntnis diverser Kampfkunstrichtungen (u.a. Karate, Aikido, Thai Chi) und der Körperarbeit im energetischen Bereich. Als Imkerin hat sie eine ganz besondere Beziehung zu den Bienen und deren Energien. Sie praktiziert in Jena in ihrer eigenen Praxis. Der Paracelsus Schule steht sie seit 2013 als Dozentin zur Verfügung.

Termine:

**Do. 03.07.2025**

**Do. 10.07.2025**

**Do. 17.07.2025**

**Do. 24.07.2025**

jew. 18:00-20:30 Uhr

Preis:

**180,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Karl-Marx-Allee 20  
07747 Jena  
Tel. 03641 - 42 02 34**

Seminarnummer:

**SSH06030725**

Anmeldemöglichkeiten:

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

