

# Qigong – Übungsleiter/in

## 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 dieser Fortbildung ein tieferes Verständnis für die Wirkungen wecken und die Teilnehmer 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, um sich selbst zu zentrieren. Sie erfahren Anwendungen, 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 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

Wiederholung und Vertiefung; Faszienarbeit und deren Bedeutung im Qigong; Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong; Nacken- und Schulterübungen; Selbstmassagen; Ruheübungen; Wiederholung und Vertiefung; Wie können Übungen therapeutisch eingesetzt werden? Korrekturen; Rücken stärkende Übungen; Akupressurpunkte; Übungen im Stehen, Sitzen und Gehen; Vertiefungskriterien

Das Seminar richtet sich sowohl an Therapeuten, die das Erlernte in ihrer Praxis mit einfließen lassen möchten als auch an alle interessierten Berufsgruppen.

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

**Dozent/in Grit Hummelsheim:** Jg. 1975, verheiratet, zwei Kinder. Nach einer kaufmännischen Ausbildung und Weiterbildung zu Personalfachkauffrau arbeitete Frau Hummelsheim viele Jahre in diesem Bereich. Seit 2001 bildet sie an verschiedenen Fernschulen Studenten im Bereich Personalwesen aus. Ergänzend absolvierte sie die Ausbildung zur begleitenden Kinesiologin und darauf aufbauend u.a. systemisch-soziologische Kinesiologie, Kinergetics/R.E.S.E.T. und psychologische Kinesiologie. Seit 2013 fortlaufende Aus- und Weiterbildung im Bereich Qigong durch chinesische Master und erfolgreiche Ausbildung zur Qigong-Lehrerin (Level 1&2) an der Paracelsus-Schule Hamburg. Seit 2021 als Dozentin an den Paracelsusschulen Hamburg und Kiel im Bereich Qigong tätig. Zertifiziert von der Zentrale Prüfstelle Prävention gemäß SGB.

Termine:

**Fr. 26.09.2025**

**Sa. 27.09.2025**

**So. 28.09.2025**

**Fr. 21.11.2025**

**Sa. 22.11.2025**

**So. 23.11.2025**

jew. 10:00-19:00 Uhr

Preis:

**1080,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Hallerstraße 3-6  
Dipl.-Kfm., Heilpraktiker für  
Psychotherapie  
10587 Berlin  
Tel. 030 - 89 09 21 93**

Seminarnummer:

**SSH10260925**

Anmeldemöglichkeiten:

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

