

# Qigong-Lehrer/in

## BEAUTY / WELLNESS



Qigong gehört zu den ältesten Heilweisen und kann auch für Ungeübte jeden Alters ausgeübt werden. Ziel ist es, nicht über seine Grenzen hinaus die eigene Energie zu verlieren, sondern bewusst aufzubauen.

Der Ursprung des Qigong liegt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Spezielle Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Bewegungsübungen lassen bei dieser ganzheitlichen anerkannten Heilmethode die eigene Lebenskraft (Qi) wieder ungehindert fließen, stärken die Funktionen aller Organe und Sinne, so dass Körper und Geist eine Einheit bilden.

Qigong wird als ganzheitliche Heilmethode inzwischen mit großen Erfolgen ergänzend zur klassischen Schulmedizin in vielen Kliniken und Reha-Einrichtungen präventiv und therapeutisch eingesetzt.

Die Inhalte der Fachausbildung beruhen auf den Erkenntnissen der TCM und bauen die physischen und psychischen Kräfte auf. Die leicht erlernbaren fließenden Bewegungen bieten eine anspruchsvolle Mischung aus Ruhe, Entspannung und Kräftigung des eigenen Immunsystems.

Schwerpunkte sind:

- Grundlagen des Qi Gong aus der TCM in Theorie und Praxis
- Grundkenntnisse der TCM - Yin / Yang Theorie, Meridianlehre, Methodik - Didaktik
- Grundkenntnisse der Anatomie, Bewegungs- und Trainingslehre, Unterrichtsgestaltung und Führung, Korrektur und Anleitung
- Traditionelle Qigong-Basisübungen wie „8 Brokate“, „Figuren der Harmonie“, Duft-Qigong (Entgiftung-Qigong), „Kinder Qigong“
- Kräftigende, entgiftende Selbstmassagen aus der Akupunktur
- Aktivierung der eigenen Selbstheilungskräfte, Stärkung des Immunsystems, Regulationsübungen für eine ruhige Atmung

Diese Fortbildung eignet sich besonders für Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen, Pädagogen, Therapeuten, Pflegepersonal, Lehrer, Erzieher, Coaches, Fitness- und Wellnesstrainer, Sportlehrer, Seminarleiter, Mitarbeiter von sozialen Einrichtungen und Unternehmen sowie für alle am Thema interessierten Berufsgruppen.

**Dozent/in Maria Heither:** Jg. 1960; Ausbildung: Staatlich anerkannte Erzieherin für schwer erziehbare Kinder, Pädagogin. Schwerpunkt: musikalische Früherziehung, Tanz und Gestaltung. Suchtberaterin, langjährige Berufserfahrung in der Suchtberatungsstelle. Therapeutische Schwerpunkte der Arbeit: Essstörungen (Bulimie, Anorexie), Tablettenabhängigkeit und Alkoholsucht, Ausbildung zum Stressmanager. Multimedia-Redakteurin (Hörfunk, Print, TV, Videotext, Web, etc...), Moderatorin. Med. QiGong-Therapeutin seit 2005. Ausbildung bei Master Luke Chan in China, Kassenzulassung gemäß Sozialgesetzbuch, Autorin für med. QiGong-Kinder-Hörbücher und Healing-QiGong.

**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. 13.02.2026**

**Sa. 14.02.2026**

**So. 15.02.2026**

**Fr. 10.04.2026**

**Sa. 11.04.2026**

**So. 12.04.2026**

**Fr. 19.06.2026**

jew. 10:00-19:00 Uhr  
weitere Unterrichtstermine  
unter [paracelsus.de](http://paracelsus.de)

Preis:

**2550,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Barmbeker Str. 8  
22303 Hamburg  
Tel. 040 - 691 11 91**

Seminarnummer:  
**SSH20130226V**

Anmeldemöglichkeiten:

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

