

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

In der therapeutischen Arbeit werden vielfältige Erwartungen an uns gestellt. Präsenz, Verständnis und Empathie einerseits; andererseits d. Patienten/in zu führen und beste Möglichkeiten der Genesung zu erkennen und aufzuzeigen. Mitgefühl und therapeutische Distanz werden gleichermaßen von uns gefordert. Das geht nur, wenn d. Therapeut/in in seiner eigenen Mitte weilt.

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; 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/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 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. 03.04.2026

Sa. 04.04.2026

So. 05.04.2026

jew. 10:00-19:00 Uhr

Preis:

1080,- Euro *

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

Seminarnummer:
SSH20130226V1

Anmeldemöglichkeiten:

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

