

## 49er Leitbahnen Bewegung Qigong (BU)

Techniken der TCM, um die Abwehrkraft zu stärken und das Immunsystem zu stabilisieren.

Das Seminar wird derzeit als **Bildungsurlaubsveranstaltung** beim Niedersächsischen Bund für freie Erwachsenenbildung e. V. **beantragt**. Bisher sind alle unsere Veranstaltungen akkreditiert worden. Den aktuellen Stand erfahren Sie auf Nachfrage in der Geschäftsstelle.

### 49er Leitbahnen Bewegung Qigong

Die zu erlernende Qigong-Methode entstammt dem Methoden-Zyklus von Prof. Zhang Guangde von der Sportuniversität in Peking mit dem Namen Daoyin Yangsheng Gong. Dies heißt ins Deutsche übertragen, die Fähigkeit erüben mit dehnenden und wringenden Bewegungen das Leben zu pflegen. Das 49er Leitbahnen Bewegung Qigong ist eine aus 49 Übungen bestehende Methode, welche Übungen in Bewegung mit Übungen in Ruhe verbindet. Durch intensive Lenkung der Vorstellungskraft an Leitbahnen entlang bzw. zu spezifischen Akupunkturpunkten hin, verbunden mit Imaginationen, wird die körpereigene Abwehrkraft gestärkt und die Funktionsfähigkeit des Immunsystems verbessert.

Die Übungen werden in dem Seminar in ihren theoretischen und übe-praktischen Besonderheiten und Anforderungen vermittelt. Darüber hinaus ergänzen Themen aus der allgemeinen Psychologie, den Gesundheitswissenschaften, der Gesundheitspolitik und der Philosophie die Inhalte des Seminars.

### Dozent Dirk Ortlinghaus

Zertifizierter Taiji Lehrer und Qigong Kursleiter. Zertifizierter Trainer für Stressmanagement, Gesundheitstrainer und Gesundheitscoach. Praxis des Qigong seit 2009, 2015 Abschluss des Kontaktstudiums an der Universität Oldenburg bei Johann Böls. Seit 2016 eigene Taiji und Qigong Schule unter dem Namen „Tai Chi bewegt“ in Frankfurt am Main. Zurzeit am „Ausbilder Qualifikationsprogramm (AQP)“ der Qigong Fachgesellschaft e.V. aktiv beteiligt.

**Seminarort:** Spiekeroog

**Termin:** 21. September – 27. September 2025

**Seminarzeiten:** Mo - Fr 07:30-08:15, 09:45-12:00, 15:30-17:45 mit Pausen, am Di und Do Abend von 19:00-20:30 Uhr und Sa. 7.30 - 8.15 Uhr.  
40 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten

### Bitte mitbringen:

Für Bewegung geeignete und auch für das Training draußen angemessene Kleidung, und flache Schuhe.

### Zur Anmeldung:

Seminargebühr: 518 €

Hinzu kommen Ihre Übernachtungs- und Verpflegungskosten auf dieser sehr ruhigen, autofreien und grünen Insel. Gerne unterstützen wir Sie bei der Auswahl geeigneter Unterkünfte. Informationen erhalten Sie auch im Internet unter [www.spiekeroog.de](http://www.spiekeroog.de) / Anreisen und Buchen.

Hinweis: Um länger auf der Insel zu verweilen, empfiehlt es sich, den Aufenthalt vor oder nach dem Seminar zu verlängern und dies entsprechend einzuplanen. Wir empfehlen eine frühzeitige Buchung Ihrer Unterkunft!

Nach einer formlosen schriftlichen Anmeldung unter [kontakt@qigong-fachgesellschaft.de](mailto:kontakt@qigong-fachgesellschaft.de) erhalten Sie zuerst eine Anmeldebestätigung von uns und vier Wochen vor Seminarbeginn ein Einladungsschreiben mit näheren Informationen zum Ablauf.