

Qigong und Achtsamkeit: Dein Schlüssel zu mehr Resilienz und Balance. 49er Leitbahnen Bewegung Qigong (BU)

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

Das Seminar wird derzeit als **Bildungsurлаubsveranstaltung** 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.

Mit dem 49er Leitbahnen Qigong zu mehr Zentrierung und Lebenskraft

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Qigong und erleben Sie eine Methode, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. Das **49er Leitbahnen Qigong**, basierend auf dem „Daoyin Yangsheng Gong“ von Prof. Zhang Guangde, vereint sanfte Bewegung, meditative Ruhe und die Lenkung des Qi entlang der Leitbahnen (Meridiane).

In diesem Seminar erlernen Sie:

- **Schöne, einfache Bewegungsabfolgen**, die Ihre Zentrierung fördern und Ihr Wohlbefinden stärken.
- Die Kunst der **Stehmeditation** und wie Sie das Qi durch fließende Übungen und innere Vorstellungskraft leiten.
- Die Grundlagen des Qigong – von der Theorie bis zur praktischen Anwendung.

Dieses Qigong ist ideal, um die eigene Wahrnehmung zu schärfen, Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken. Lassen Sie sich durch die Verbindung von Bewegung und Imagination in einen Zustand der Ruhe und Vitalität führen.

Neben den Übungen erfahren Sie spannende Einblicke in:

- Allgemeine Gesundheitsaspekte und ihre Verbindung zur Qigong-Praxis.
- Philosophische und psychologische Hintergründe für eine nachhaltige Lebensbalance.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Für alle, die mit Freude eine effektive Methode zur Gesundheitsförderung erlernen und vertiefen möchten – ob Einsteiger oder Fortgeschrittene.

Lassen Sie die Kraft der 49 Übungen Ihr Leben bereichern!

Nach dem Seminar erhältst Du Zugang zu Übungsfilmen. Insgesamt über 10 Stunden Unterrichtsmaterial.

Dozent Dirk Ortlinghaus

Dirk Ortlinghaus ist erfahrener Tai Chi- und Qigong-Lehrer mit eigener Schule „Tai Chi bewegt“ in Frankfurt. Er bildet in der Qigong Fachgesellschaft aus und ist als Trainer für Stressmanagement und Resilienz tätig. Dirk Ortlinghaus absolvierte seine Qigong-Ausbildung am PTCH der Universität Oldenburg und setzt seine Fortbildung zurzeit bei Prof. HU Xiaofei (Sportuniversität Beijing) fort.

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
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 / 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 erhalten Sie zuerst eine Anmeldebestätigung von uns und vier Wochen vor Seminarbeginn ein Einladungsschreiben mit näheren Informationen zum Ablauf.