

Mit dem Leber-Qigong frisch in den Sommer! Aktiviere den freien Energiefluss in deinem Körper, gewinne Kraft und Beweglichkeit

Seminarleitung: Dirk Ortlinghaus, Qigong-Lehrer und Resilienztrainer

Zum Inhalt

Im Leber-Qigong-Seminar lernst du dehnende und „wringenden“ Bewegungen, die deinen Körper kräftigen und flexibel machen. Gleichzeitig wirkt sich diese Qigong-Praxis positiv auf den Geist aus, fördert innere Ruhe und hilft, gelassener mit Stress umzugehen. Damit stärkst du deine Gesundheit auf allen Ebenen – körperlich und mental.

„Leber-Qigong“

Leber-Qigong ist eine Methode aus acht Übungen, die den freien Fluss der Lebensenergie (Qi) anregen und die Funktionen von Leber und Gallenblase unterstützen. In der chinesischen Medizin wird die Leber als Quelle für Kreativität und Veränderungsfähigkeit angesehen – eine gestärkte Leber gibt dir mehr Energie, um Herausforderungen leichter zu meistern. Im Seminar lernst du die gesamte Übungsform sowie Hintergründe und Wirkungsweisen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Die Bewegungen des Leber-Qigong sind sanft, fließend, meditativ und gleichzeitig kraftvoll. Sie ermöglichen ein tiefes Loslassen und eine wohltuende Entspannung des gesamten Körpers. Diese elegante, leicht zugängliche Übungsform erfreut sich großer Beliebtheit.

Das Leber-Qigong, entwickelt von Prof. Zhang Guangde von der Sportuniversität in Beijing, wird seit 1990 als medizinisches Qigong in China offiziell anerkannt und erfolgreich in Krankenhäusern und Gesundheitszentren eingesetzt.

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.

Bitte mitbringen:

Für Bewegung geeignete Kleidung und flache Schuhe. Sowie eine Decke und ein Meditationskissen.

Seminarort: Kloster Höchst, Kirchberg 3, D-64739 Höchst im Odenwald

Termin: 27. – 29. Juni 2025

Seminarzeiten: Fr: 19-21.15 Sa: 09.00 – 12:00 Uhr und 15:00 - 18.00 Uhr So, 09.00 - 12.00 Uhr, einschließlich kurzer Pausen. 15 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten.

Anmeldung:

Seminargebühr (ohne Unterkunft): 248 € / e 218 € (für Mitglieder der QFG)

Die Unterkunft in der dem Kloster Höchst ist klösterlich schlicht und einfach. Es handelt sich um Einzel- bzw. auf Wunsch Doppelzimmer mit WC/Dusche auf dem Zimmer. Für Unterkunft und Vollverpflegung (Vollpension inklusive Kaffee) sind im Einzelzimmer 117,90 € pro Person und Nacht zu entrichten (im DZ 107,90 €). Die Unterkunft wird direkt mit dem Kloster Höchst abgerechnet. Dafür erhebt das Kloster Höchst eine Gebühr in Höhe von 5 Euro. (Unterkunft mit Vollverpflegung 240,80 Euro im Einzelzimmer)

Nach einer formlosen schriftlichen Anmeldung unter kontakt@qigong-fachgesellschaft.de erhalten Sie von uns ein Einladungsschreiben mit Informationen auch zu Ihren Anreisemöglichkeiten.

