

Wirbelsäulen-Qigong (BU)

Das Seminar ist als **Bildungsurlaubsveranstaltung** beim Niedersächsischen Bund für freie Erwachsenenbildung akkreditiert worden.

Das Wirbelsäulen-Qigong ist eine Methode aus dem medizinischen Qigong und wurde von Professor Tu Renshun von der Xi Yuan Klinik in Peking entwickelt. Die Methode ist gegliedert in 2 vorbereitende Übungen, sowie eine Abschlussübung und 28 stark kräftigende Übungen, die gezielt für jeden einzelnen Wirbel entwickelt wurden.

Regelmäßig ausgeführt, können sich durch das Wirbelsäulen-Qigong die Beweglichkeit dysfunktionaler (blockierter) Wirbel und die Versorgung der Wirbelsegmente deutlich verbessern. Dauerhafte Fehlstellungen oder Fehlbelastungen von Wirbeln können Ursache für körperliche und seelische Ungleichgewichte sein. Das Wirbelsäulen-Qigong kann hier sehr zielgerichtet und auch therapeutisch wirksam eingesetzt werden.

Die Übungen werden in dem Seminar in ihren theoretischen und übe-praktischen Besonderheiten und Anforderungen vermittelt. Darüber hinaus ergänzen Grundlagen der Anatomie der Wirbelsäule und Wirbelkörper die Inhalte des Seminars. Des weiteren werden im Morgentraining Übungen mit dem Schwerpunkt „Mobilisation der Wirbelsäule“ vermittelt.

Dozentin Andrea Fischer

Staatlich geprüfte Physiotherapeutin seit 25 Jahren. Eigene Praxis mit Schwerpunkt Shiatsu, TCM, Qigong, Yin Yoga und Yogatherapie. 2011 Abschluss des Kontaktstudium an der Carl von Ossietzky Universität in Oldenburg bei Johann Bölts.

Seminarort: Spiekeroog

Termin: Sonntag 27.April (Anreisetag) – Samstag 03.Mai 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. Informationen bei der Auswahl geeigneter Unterkünfte 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.