



Weitere Infos

Seminarort
Evangelisches Zentrum
Kloster Drübeck
Klostergarten 6
38871 Drübeck

Es sind für 10 Teilnehmer*innen jeweils ein Einzelzimmer für dieses Seminar reserviert. Die Zimmerreservierung erfolgt durch die Veranstalter. Es benötigt Ihrerseits keine weiteren Zimmeranfragen beim Kloster Drübeck.

Bitte beachten Sie, dass bei Absage Ihrerseits folgende Stornobedingungen gelten.

Absageformalitäten:

4 Wochen vor Anreise 60% des Logispreises.
1 Woche vor Anreise 90% des Logispreises.

Den Betrag für Verpflegung /Unterkunft und der Kurtaxe von 2,50 € pro Tag, entrichten Sie bitte **selbst** am Tag Ihrer Abreise an der Rezeption des Klosters Drübeck.

Preis für die Unterkunft;

Einzelzimmer:

77,00 € pro Nacht,
zzgl. Verpflegung*

***Kosten der Verpflegung.**

100,00 €, enthalten sind: 2x Frühstück, 2x Mittagsbuffet, sowie 2x Abendbuffet.

Bitte beachten: Das Mitbringen von eigenen Getränken während des gesamten Aufenthaltes ist nicht erlaubt. Bei Nichtbeachtung berechnet das Seminarhaus 10,00 € pro Tag.

Essenswünsche hinsichtlich von Verträglichkeit und Mahlzeiten bitte rechtzeitig vor Anreise an der Rezeption vereinbaren.

Seminargebühr

268,00 € zzgl. Uterk./Verpfl.

238,00 € zzgl. Uterk./Verpfl. für QFG Mitglieder

Änderungen vorbehalten

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONS-KURS NACH GKV / ZPP*

DIESER KURS KANN NACH §§ 20 UND 20A SGB FÜR PRÄVENTION BEI DEN KRANKENKASSEN GELTEND GEMACHT WERDEN.

KURS-ID: KU-ST-Y8S86R

BITTE FRAGEN SIE DANACH.

***GKV / ZPP**, Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen und der Zentralen Prüfstelle Prävention

ANMELDUNGEN & INFOS UNTER:

Veranstalter

Qigong Fachgesellschaft e. V.
Bleicherweg 33
25361 Krempe

Mobil: 0152 27 03 62 46

E-Mail:

kontakt@qigong-fachgesellschaft.de
www.qigong-fachgesellschaft.de

Seminarleitung

Im Joon & Burghart Büssing
Elmstraße 5
38173 Volzum Gem. Sickte

Telefon: 0 53 33 - 15 15

Mobil: 0 170 3 14 89 64

E-Mail:

ib-buessing@htp-tel.de
www.med-qigong-am-elm.de

Im Joon Büssing

Qigong-Kursleiterin mit Schwerpunktsetzung: „*Spiel der fünf Tiere* und das *Daoyin Yangsheng Gong* - Daoyin Übungen zur Lebenspflege / *Leibbasierte Bewusstseinsbildung*“

Burghart Büssing

Absolvent des Kontakt Studiums „*Qigong*“, Gesundheitsförderung und Bewusstseinsbildung durch selbstregulative Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) *Qigong*, an der Carl-von-Ossietzky-Universität Oldenburg, zweijährige akademisch orientierte Ausbildung mit dem Abschluss:
„Diploma of Advanced Studies (DAS)“

[*Leibbasierte Bewusstseinsbildung*]

*Das Lehren mit Worten ist nicht so gut
wie das Lehren mit dem Leib.*

(Chinesische Redewendung)

Das Lungen Qigong

Die Feinstofflichkeit und Spiritualität des
Lungen Qigong im Yangsheng



Qigong im Kloster

13. - 15. Nov. 2026

Das Lungen Qigong -

Einblicke in die ganzheitliche Wirkung und Bedeutung

Lungen Qigong, eingebettet im philosophischen und gesundheitspflegenden Konzept des Yangsheng, stellt eine besondere Form der Qigong-Praxis dar. Es verbindet Atem, Bewegung und Bewusstsein, um die Lebensenergie (Qi) zu kultivieren und die Gesundheit von Körper, Geist und Seele zu fördern. In diesem Zusammenhang spielen Feinstofflichkeit und Spiritualität eine zentrale Rolle, die weit über die rein körperliche Ebene hinausgehen.

① Was bedeutet Feinstofflichkeit im Lungen Qigong?

Unter Feinstofflichkeit versteht man im Qigong und in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die Wahrnehmung und Arbeit mit subtilen Energien, die für das bloße Auge unsichtbar sind, aber unser Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen. Beim Lungen Qigong wird besonders darauf geachtet, das Qi der Lunge zu spüren und zu lenken. Die Lunge gilt als das Organ, das das Himmels-Qi aufnimmt und verarbeitet. Die Übungen fördern die Sensibilität für feine energetische Ströme, die sich in Leichtigkeit, Klarheit und einem Gefühl von innerer Weite ausdrücken.

③ Yangsheng und die Integration von Körper, Geist und Seele

Yangsheng, wörtlich übersetzt „Pflege des Lebens“, ist ein ganzheitlicher Ansatz, der Körper, Geist und Seele als Einheit betrachtet. Lungen Qigong im Yangsheng-Kontext unterstützt nicht nur die körperliche Gesundheit – etwa durch Stärkung des Immunsystems und Verbesserung der Atemfunktion – sondern auch die emotionale und spirituelle Entwicklung. Die Übungen helfen, alte Muster und Belastungen loszulassen, innere Ruhe zu finden und das Herz zu öffnen.

⑤ Spirituelle Erfahrungen und persönliche Entwicklung

Viele Praktizierende berichten, dass sie durch Lungen Qigong eine neue Dimension der Wahrnehmung und ein tieferes Verständnis für sich selbst und das Leben entwickeln. Die Feinstofflichkeit der Übungen ermöglicht es, die Grenzen des Alltagsbewusstseins zu überschreiten und eine innere Freiheit zu erfahren. Spirituelle Aspekte wie Dankbarkeit, Demut und die Wertschätzung des Lebens werden durch die Praxis gestärkt.

② Spiritualität im Lungen Qigong

Spiritualität im Lungen Qigong bedeutet, sich mit dem eigenen inneren Wesen und dem Universum zu verbinden. Die Praxis lädt dazu ein, die Atmung als Brücke zwischen Körper und Geist zu erleben. Über die bewusste Atmung und das achtsame Bewegen öffnet sich ein Raum für Stille, Einkehr und Verbundenheit. Die Lunge ist im spirituellen Sinn auch der Sitz der Trauer und des Loslassens, aber ebenso der Ort, an dem wir neuen Lebensmut und Inspiration empfangen können.

④ Praktische Aspekte der Feinstofflichkeit im Lungen Qigong

- Wahrnehmung schulen: Durch langsame Bewegungen und bewusste Atmung wird die Sensibilität für subtile Körperempfindungen und energetische Veränderungen geschult.
- Qi-Lenkung: Die Vorstellungskraft unterstützt das Fließen des Qi, insbesondere im Bereich der Lunge und der Atemwege.
- Integration von Meditation: Meditative Elemente fördern die Öffnung für spirituelle Erfahrungen und vertiefen das Gefühl der Verbundenheit mit dem Leben.

Die Feinstofflichkeit und Spiritualität des Lungen Qigong im Yangsheng eröffnen einen Weg zu mehr Gesundheit, innerem Frieden und Lebensfreude. Die Praxis vereint Körperarbeit, Atemlenkung und Bewusstseinsentwicklung zu einer harmonischen Einheit, die weit über die physische Ebene hinausreicht und den Menschen in seiner Ganzheit anspricht.

Ablaufplan

Die Seminarzeiten sind am Freitag von 15:30 bis 20:15, am Samstag von 7:15 bis 12:00, 15:30 bis 20:15, am Sonntag von 7:15 bis 12:00 Uhr.

Es werden 15 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten unterrichtet.

Die einzelnen Tage:

Freitag, (13.11.2026)

Es wäre schön, wenn Sie schon ab 15:00h da wären, damit wir Organisatorisches vorher erledigen können. Treffpunkt Seminarraum.

Ab 15:30h - 18:00h findet in dem uns zugewiesenen Seminarraum die erste Unterrichtseinheit statt. Um 18:00h - 19:30 Abendessen.

Nach dem Abendessen beginnt der Unterricht ab 19:30h und endet um 20:15h.

Samstag, (14.11.2026)

Beginn 7:15h im Seminarraum, wenn das Wetter es in dieser Zeit zulässt, findet diese Unterrichtseinheit draußen statt und endet um 8:00h. Ab 8:00h wird ein Frühstück gereicht.

Die nächste Übungseinheit beginnt 9:30h und endet um 12:00h

Ab 12:00h Mittagessen.

Beginn dann wieder um 15:30h mit dem Unterricht, der um 18:00h endet.

Um 18:00h - 19:30 Abendessen

Nach dem Abendessen beginnt der Unterricht wieder ab 19:30h und endet um 20:15h.

Sonntag, (16.11.2026)

Beginn 7:15h im Seminarraum, wenn das Wetter es in dieser Zeit zulässt, findet diese Unterrichtseinheit draußen statt und endet um 8:00h. Ab 8:00h wird ein Frühstück gereicht.

Die nächste Übungseinheit beginnt 9:30h und endet um 12:00h.

Das Seminar endet mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Eine bequeme Sport- oder Freizeitkleidung ist vorteilhaft. Straßenschuhe sind im Seminarraum nicht erwünscht.