

# **Mit dem Muskel- und Knochen-Qigong zu mehr Stärke, Beweglichkeit und Stabilität**

**Techniken der TCM, um die Muskeln zu lockern und die Knochen zu stärken.**

**Seminarleitung:** Dirk Ortlinghaus, Qigong-Lehrer und Resilienztrainer

## **Zum Inhalt**

Das Muskel- und Knochen-Qigong ist eine traditionelle Methode aus acht klar aufgebauten Übungen, die den Körper von Grund auf kräftigen und gleichzeitig beweglicher machen. Die fließenden, dehnenden und wringenden Bewegungen fördern den freien Fluss der Lebensenergie (Qi) und unterstützen besonders die Funktionskreise Niere und Milz – zwei zentrale Systeme für Kraft, Ausdauer, Stabilität und Regeneration. In der chinesischen Medizin gilt die Niere als Fundament für Knochen, Gelenke und Lebensenergie, während die Milz für Kraft, Mitte und klare Struktur im Körper steht. Wenn beide Systeme gut versorgt sind, entsteht eine spürbare innere Balance und ein geschmeidiger, belastbarer Bewegungsapparat.

Im Seminar erlernst du die gesamte Übungsreihe sowie die zugrunde liegenden Wirkprinzipien aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Du erfährst, wie die Bewegungen wirken, wie sie die Leitbahnen aktivieren und wie du damit den Körper langfristig entspannt, stabil und elastisch zugleich halten kannst. Die Bewegungen des Muskel- und Knochen-Qigong sind sanft, lösend und zugleich kräftigend – und entfalten ihre Wirkung oft schon nach kurzer Zeit. Das Muskel- und Knochen-Qigong gehört – wie viele Methoden aus dem Daoyin Yangsheng Gong – zu den anerkannten medizinischen Qigong-Übungsreihen von Prof. Zhang Guangde (Sportuniversität Beijing), die in China seit Jahrzehnten im Gesundheitsbereich eingesetzt werden.

## **Ziel ist es,**

- Muskeln zu lockern,
- Sehnen zu stärken,
- die Knochen zu stabilisieren,
- und die Leitbahnen (Meridiane) der relevanten Organfunktionskreise zu aktivieren.

## **Was erwartet die Teilnehmenden?**

- Vermittlung aller 8 Übungen des Muskel- und Knochen-Qigong
- Verständliche Erläuterungen der TCM-Hintergründe und Übungsprinzipien
- Vermittlung der Bewegungen so, dass sie selbstständig zu Hause geübt werden können
- Förderung von Elastizität, Flexibilität und ein tiefes Eintauchen in das Qigong nach Prof. Zhang Guangde

Das Seminar eignet sich für Menschen jeden Alters und auch ohne Vorkenntnisse.

Nach dem Seminar erhältst du Zugang zu Übungsvideos – insgesamt mehrere Stunden Unterrichtsmaterial, damit du das Gelernte zu Hause festigen und weiter vertiefen kannst.

## **Bitte mitbringen:**

Für Bewegung geeignete Kleidung und flache Schuhe.

### **Vorstand:**

Margit Gätjens / Gudrun Schley  
Burghart Büssing / Martin Amendt  
Gabriele Wetter

Vereinsregister-Nr:  
VR 201571  
Amtsgericht Oldenburg  
Sitz: Oldenburg

Landessparkasse zu Oldenburg  
IBAN: DE48280501000091022921  
SWIFT-BIC: SLZODE22

### **Geschäftsstelle Qigong Fachgesellschaft e.V.**

Bleicherweg 33, 25361 Krempe  
Telefon: 0152 - 27036246  
www.qigong-fachgesellschaft.de  
kontakt@qigong-fachgesellschaft.de



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

**Termin:** 20. – 22. November 2026 Kloster Höchst im Odenwald

**Seminarzeiten**

Fr: 19-21.30, Sa: 09.00 – 12.15 Uhr, 15:00 - 18.15 Uhr und So, 09.00 – 12. 15 Uhr, einschließlich kurzer Pausen. **15 Unterrichtsstunden** zu 45 Minuten.

**Dozent Dirk Ortlinghaus**

Gründer der Schule Tai Chi bewegt in Frankfurt.

Zertifizierter Tai Chi und Qigong Ausbilder (BVTQ), Trainer für Stressmanagement, Gesundheitscoach. Langjährige Tai Chi und Qigong Ausbildung u. a. bei Daniel Grolle, Johann Böls, Prof Xiaofei HU und Xiaoqiu LI. Aktiv im Ausbilder-Qualifikationsprogramm (AQP) der Qigong Fachgesellschaft e.V. Sein Unterricht verbindet traditionelle fernöstliche Methoden mit modernen gesundheitsfördernden Ansätzen und wissenschaftlichen Erkenntnissen.

**Anmeldung:**

Seminargebühr (ohne Unterkunft): 268 € / e 238 € (für Mitglieder der QFG)

Die Teilnahme ist auch ohne Vorkenntnisse möglich. Wir bitten um eine schriftliche Anmeldung. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung und ca. sechs Wochen vor Seminarbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Seminarverlauf sowie eine Rechnung über die Seminargebühr.

Für weitere Informationen steht Ihnen Herr Ortlinghaus unter Tel. 069-58609798 gerne zur Verfügung.

Die Unterkunft in 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 **106,80 € pro Person und Nacht** zu entrichten (Fr-So 213,60 Euro). Die Unterkunft wird direkt mit dem Kloster Höchst abgerechnet.

Nach einer schriftlichen Anmeldung unter [kontakt@qigong-fachgesellschaft.de](mailto:kontakt@qigong-fachgesellschaft.de) erhalten Sie von uns ein Einladungsschreiben mit Informationen auch zu Ihren Anreisemöglichkeiten.

**Vorstand:**

Margit Gätjens / Gudrun Schley  
Burghart Büssing / Martin Amendt  
Gabriele Wetter

Vereinsregister-Nr:  
VR 201571  
Amtsgericht Oldenburg  
Sitz: Oldenburg

Landessparkasse zu Oldenburg  
IBAN: DE48280501000091022921  
SWIFT-BIC: SLZODE22

**Geschäftsstelle Qigong  
Fachgesellschaft e.V.**

Bleicherweg 33, 25361 Krempe  
Telefon: 0152 - 27036246  
[www.qigong-fachgesellschaft.de](http://www.qigong-fachgesellschaft.de)  
[kontakt@qigong-fachgesellschaft.de](mailto:kontakt@qigong-fachgesellschaft.de)

