

## Qi Gong zur Stressreduktion und für ein entspanntes Körpergefühl

Kursnummer	252GT2175
Beginn	Donnerstag, 30.10.2025, 20:30 - 21:45 Uhr
Dauer	6 U-Tag
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
Gebühr	61,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Stephanie Meier

### Kursbeschreibung

Qi Gong ist eine Lehre in Meditation und nichts anderes als ein Innerer Weg von Gesundheit, Weisheit, Spiritualität, Schönheit, Freiheit und Frieden. (Petra Hinterthür).

In diesem Kurs werden wir uns die Grundbewegungen des Qi Gong erarbeiten und Übungen aus den 18 Harmonieübungen erlernen. Des Weiteren erarbeiten wir uns anhand einer Haltungsanalyse die Auswirkungen ggf. vorhandener Fehlhaltungen und lernen, diese mit Hilfe des Qi Gong positiv zu beeinflussen

### Ziel

Stressreduktion

Gelassenheit

Geschmeidigkeit und Mobilität

entspanntes Körpergefühl

### Inhalt

Aufwärmübungen (Meridianstretching und Öffnung der Gelenke), Grundstellungen des Qi Gong, Einführung in Meditation und in die ersten Übungen aus dem 18 Harmonieübungen, stille Übungen, Haltungsanalyse

### Methode

Meridianstretching

Meditationen

Praktische Übungen

Theorie

### Mitzubringen

Bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit flacher Sohle oder Stoppersocken, Sitzkissen und Yogamatte

### Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Praxis, die auf die Kultivierung und Harmonisierung von Qi (Lebensenergie) im Körper abzielt. Es kombiniert sanfte Bewegungen, Atemtechniken und Meditation, um die Gesundheit, das Wohlbefinden und die geistige Klarheit zu fördern. Qi Gong besteht aus einer Vielzahl von Übungen, die darauf abzielen, den Energiefluss im Körper zu verbessern, die inneren Organe zu stärken, die Flexibilität zu erhöhen und den Geist zu beruhigen. Diese Praxis wird oft als Teil der traditionellen chinesischen Medizin angewendet, um verschiedene Gesundheitsprobleme zu behandeln und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Qi Gong wird von Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe praktiziert und kann individuell angepasst werden, um den Bedürfnissen und Fähigkeiten des Praktizierenden gerecht zu werden.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.10.2025	20:30 - 21:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
06.11.2025	20:30 - 21:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
13.11.2025	20:30 - 21:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
27.11.2025	20:30 - 21:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01

04.12.2025

20:30 - 21:45 Uhr

Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01

---

11.12.2025

20:30 - 21:45 Uhr

Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01

---