

Qi Gong – Die 18 Harmoniebewegungen (ShiBaShi) zur Stressreduktion

Kursnummer	261GT2195
Beginn	Donnerstag, 16.04.2026, 20:30 - 21:45 Uhr
Dauer	7 U-Tag
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
Gebühr	71,00 €
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 einige Übungen aus den 18 Harmonieübungen erlernen. Des Weiteren schauen wir uns anhand einer Haltungsanalyse die Auswirkungen von Haltungsmustern an und korrigieren evtl. vorhandene Fehlhaltungen. Wir üben, diese mit Hilfe des Qi Gong positiv zu beeinflussen.

Ziel

Stressreduktion

Gelassenheit

Geschmeidigkeit und Mobilität

ein Ankommen im gegenwärtigen Moment.

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?

Im Chinesischen bedeutet Qi Gong "Arbeit mit dem Qi" der Lebensenergie, und ist dort eng verbunden mit der Traditionellen Chinesischen Medizin. Traditionell wird Qi Gong zur Pflege des Lebens und der Gesundheit eingesetzt und besteht aus stillen sowie bewegten, sanft und langsam fließenden Bewegungen, die durch den Atemrhythmus begleitet werden.

Die Praxis des Qi Gong zielt auf die Kultivierung und Harmonisierung von Qi (Lebensenergie) im Körper. 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 alle darauf abzielen, den Energiefluss im Körper zu verbessern, die inneren Organe zu stärken, die Flexibilität zu erhöhen und den Geist zu beruhigen. 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
16.04.2026	20:30 - 21:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
23.04.2026	20:30 - 21:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
30.04.2026	20:30 - 21:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
07.05.2026	20:30 - 21:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01

11.06.2026	20:30 - 21:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
18.06.2026	20:30 - 21:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
25.06.2026	20:30 - 21:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01