

Qi Gong und die Meridiane

Workshop am Sonntag

18. Oktober 2026 | 10:30 – 13:30 Uhr

**Ort: Yoga-Zentrum yogawirkt
Niedernstraße 13, 33602 Bielefeld**

Nach der chinesischen Organ- und Meridianlehre sind jedem der 5 Elemente 2, bzw. dem Element Feuer sogar 4 Organe zugeordnet. Und jeder dieser „Organe“ verfügt nah an der Oberfläche des Körpers einen entsprechenden Meridian, auch Leitbahn genannt. Insgesamt handelt es sich hierbei um die sogenannten 12 Hauptmeridiane. Dazu gehören zwei weitere zentrale Gefäße wie der Du-Mai und der Ren-Mai. In diesem 3-stündigen Workshop wollen wir die 14 Meridiane kennen lernen und mittels geeigneter Qi Gong Übungen und Selbstmassage-techniken den Qi-Fluss in den Leitbahnen günstig beeinflussen.

Inhalte: Theoretische Einweisung in die Meridianlehre, 6 Meridian-Dehnübungen, Selbstmassage der 12 Hauptmeridiane, Aufwärmübungen, u.a.



Qi Gong - Auf dem Weg - Uwe Hielscher
Qi Gong Lehrer und Guo Lin Qi Gong Lehrer
Mitglied Laoshan Union e. V.
Mitglied Europäische Guo Lin Qi Gong Gesellschaft e. V.

Teilnehmerzahl für den Kurs max. 5-20 Personen

Anmeldung bitte direkt über yogawirkt unter

<https://www.yogawirkt.de/>

www.qigong-aufdemweg.de