

Qi Gong — Grundlagen und Einführung

**Workshop am Sonntag Vormittag
17. Mai 2026 | 10 — 12 Uhr**

**Ort: Haus des Gastes in Hörste
Freibadstraße 3, 32791 Lage-Hörste**

Schwungübungen und Übungen zum Aufwärmen und zur Mobilisierung | Harmonische Körperregulierung | Qi Gong / Taiji Haltung (Ma Bu und Gong Bu) | Wahrnehmungsübungen | Die Wurzeln vertiefen und der Baum im Wind | Einführung in die Taiji Qi Gong 18 Bewegungen Teil I | u.a. Qi wecken und Qi in den Körper füllen | Abschluss: Zur Ruhe kommen und daoistische Selbstmassage.

Weitere Informationen zum Kurs gerne unter
0176-20556313.



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. 6-10 Personen.
Die Teilnahmegebühr beträgt 35 €.