

 **Beauty und Wellness**

## **Qigong – Übungsleiterschein**

Qigong beinhaltet Bewegungsübungen, in denen die Achtsamkeit und Konzentration gefördert werden. Die Übungen schulen die Beweglichkeit, fördern den Energiefluss und mobilisieren die eigene Kraft. Qigong stärkt die Fähigkeit, mit dem Leben bewusster und gelassener umzugehen.

In der therapeutischen Arbeit werden vielfältige Erwartungen an uns gestellt. Präsenz, Verständnis und Empathie einerseits; andererseits d. Patienten/in zu führen und beste Möglichkeiten der Genesung zu erkennen und aufzuzeigen. Mitgefühl und therapeutische Distanz werden gleichermaßen von uns gefordert. Das geht nur, wenn d. Therapeut/in in seiner eigenen Mitte weilt.

In dieser Fortbildung lernen Sie Übungen, sich selbst zu zentrieren. Sie erfahren Übungen, die therapeutisch eingesetzt werden können gegen hohen Blutdruck, gegen Schlafstörungen und auch bei Nackenschmerzen, bei Schulterproblemen sowie Rückenschmerzen.

Das Ziel ist außerdem, die Beweglichkeit bei den Teilnehmern/innen zu erhöhen und Freude an der Bewegung zu fördern.

Aus dem Inhalt:

- Grundprinzipien des Qigong
- Die vier Bewegungsrichtungen
- Energiezentren
- Yin- und Yang-Theorien und deren Auswirkungen im Qigong
- 5 Elemente-Übungen
- Vorstellung unterschiedlicher Qigong-Systeme
- Bewusstsein, Aufmerksamkeit, Atmung, Vorstellungskraft
- Wiederholung und Vertiefung
- Faszienarbeit und deren Bedeutung im Qigong
- Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong
- Nacken- und Schulterübungen
- Selbstmassagen
- Ruheübungen
- Wiederholung und Vertiefung
- Wie können Übungen therapeutisch eingesetzt werden?
- Korrekturen
- Rücken stärkende Übungen
- Akupressurpunkte
- Übungen im Stehen, Sitzen und Gehen
- *Vertiefungskriterien*

Das Seminar richtet sich sowohl an Therapeuten/innen, die das Erlernte in ihrer Praxis mit einfließen lassen möchten als auch an weitere interessierten Berufsgruppen.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, ein Kissen und Schreibzeug.

### **Termine**

Fr, 13.02.2026  
10:00-19:00 Uhr  
Sa, 14.02.2026  
10:00-19:00 Uhr  
[und 4 mehr](#)

### **Preis**

1.080,00 €

### **Schule**

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Hamburg  
Barmbeker Str. 8  
22303 Hamburg  
Tel. 040-6911191

### **Seminarnummer**

SSH20130226VI

### **Anmeldemöglichkeiten**

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Dozentin

### **Maria Heither**

Jg. 1960; Ausbildung: Staatlich anerkannte Erzieherin für schwer erziehbare Kinder, Pädagogin. Schwerpunkt: musikalische Früherziehung, Tanz und Gestaltung. Suchtberaterin, langjährige Berufserfahrung in der Suchtberatungsstelle. Therapeutische Schwerpunkte der Arbeit: Essstörungen (Bulimie, Anorexie), Tablettenabhängigkeit und Alkoholsucht, Ausbildung zum Stressmanager. Multimedia-Redakteurin (Hörfunk, Print, TV, Videotext, Web, etc...), Moderatorin. Med. QiGong-Therapeutin seit 2005, Ausbildung bei Master Luke Chan in China, Kassenzulassung gemäß Sozialgesetzbuch, Autorin für med. QiGong-Kinder-Hörbücher und Healing-QiGong.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 16.12.2025