

 **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.

Wir möchten in diesem Seminar ein tieferes Verständnis für die Wirkungen wecken und die Teilnehmer/innen anregen, kleinen Veränderungen nachzuspüren.

In der therapeutischen Arbeit werden vielfältige Erwartungen an uns gestellt. Präsenz, Verständnis und Empathie einerseits; andererseits den Patienten zu führen und beste Möglichkeiten der Genesung zu erkennen und aufzuzeigen.

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
- Faszienarbeit und deren Bedeutung im Qigong
- Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong
- Nacken- und Schulterübungen
- Selbstmassagen
- Ruheübungen
- Wie können Übungen therapeutisch eingesetzt werden?
- 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

Sa, 28.02.2026
09:00-18:00 Uhr
So, 01.03.2026
09:00-18:00 Uhr
[und 4 mehr](#)

Preis

1.080,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Augsburg
Oberbürgermeister-Drei-
fuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821-349 95 56

Seminarnummer

SSH89070226

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 20.02.2026

Dozentin

Sandra Fortner

Jg. 1966. Promovierte zum Dr. phil. in Geisteswissenschaften und ist seit 1994 nebenberufliche Dozentin in der Erwachsenenbildung. Frau Fortner schloss 2020 die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie mit erfolgreicher amtsärztlicher Überprüfung ab. Fachfortbildungen in Schreibtherapie, Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und Hypnobirthing (KGH) ergänzen ihr therapeutisches Profil. Derzeit erfolgt eine intensive Fachfortbildung in Hypnosystemischer Kommunikation. Ihre Tätigkeit als Assistenz in einer psychosozialen Einrichtung vertiefen ihr Fachwissen. Schwerpunkt der eigenen Praxistätigkeit ist die Geburtsvorbereitung mittels Hypnose und Verarbeitung von Geburtstraumata.