

 **Psychologie und Psychotherapie**

## **Qigong – 8 Brokatübungen**

Das Konzept der Lebensenergie gibt es in vielen Kulturen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist diese als Qi bekannte Kraft Grundlage vieler Präventionsansätze, so auch des Qigong.

Dieses Seminar vermittelt Ihnen die grundlegenden Prinzipien und die praktischen Techniken der berühmten Qigong-Form, die seit Jahrhunderten für ihre wohltuende Wirkung auf Körper und Geist geschätzt wird.

Die 8 Brokatübungen bestehen aus einfachen Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen, die den Fluss der Lebensenergie regulieren. Die Übungen wirken tief entspannend und revitalisierend, regen die Selbstheilungskräfte an und können sowohl präventiv als auch bei Beschwerden, etwa im Bewegungsapparat, eingesetzt werden.

**Inhalt:**

Grundlagen des Qigong  
Einführung in die Geschichte und Philosophie der 8 Brokatübungen  
Entspannung, Atemtechnik und Bewegungskoordination  
Tipps zur Umsetzung der Übungen im Alltag  
Praktische Übungen für eine nachhaltige Wirkung

Die regelmäßige Praxis der 8 Brokatübungen führt zu mehr Beweglichkeit, Stärkung des Immunsystems und hilft, Stress abzubauen. Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet und lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Das Seminar richtet sich Ärzte/Ärztinnen, Heilpraktiker/innen, psychologische Berater/innen, Masseure/Masseurinnen, Pflegepersonal, Trainer/innen im Fitness- und Wellnessbereich sowie an alle, die Interesse an Qigong und präventiver Gesundheitsförderung haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Qigong und lernen Sie die heilsame Wirkung dieser besonderen Bewegungsform kennen.

.

**Termine**

Fr, 12.06.2026

10:00-18:00 Uhr

Sa, 13.06.2026

10:00-18:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

**Preis**

450,00 €

**Schule**

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Stuttgart  
Calwer Str. 28  
70173 Stuttgart  
Tel. 0711-615 91 91

**Seminarnummer**

SSH70210326V3

**Anmeldemöglichkeiten**

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 21.01.2026

**Dozentin****Sandra Hartmüller**

Jahrgang 1974, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit vielen Jahren ist sie in der ganzheitlichen Stressbewältigung tätig. Nach ihrer Ausbildung zur Arzthelferin führte sie ihr Weg über die Leitung einer großen Praxis in die Praxisberatung. Parallel dazu absolvierte sie zahlreiche Fort- und Weiterbildungen, u. a. als zertifizierte Ernährungsberaterin, psychologische Beraterin und Entspannungstherapeutin. Heute arbeitet sie therapeutisch, begleitet Menschen ganzheitlich in belastenden Lebensphasen und ist zusätzlich als Dozentin tätig.