

# Qi Gong



## - Lebensenergie in Bewegung

Qi Gong ist eine jahrtausendealte Bewegungsform, die Bewegung, Atmung und Meditation vereint. Der Begriff setzt sich aus den Worten „Qi“ (Lebensenergie) und „Gong“ (Arbeit oder Entwicklung) zusammen.

Das medizinische Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), in der Krankheiten als Störungen des Energieflusses angesehen werden. Im Qi Gong wird der Energiefluss harmonisiert, indem die körpereigene Energie in den Meridianen aktiviert und mögliche Blockaden gelöst werden. Dieser Ausgleich erfolgt durch sanfte, fließende Bewegungen, gezielte Atemübungen und Konzentration. Durch die Kombination aus Achtsamkeit und tiefer Bauchatmung wird das Nervensystem reguliert, was nachhaltig zu mehr Vitalität, emotionaler Balance und einer gesteigerten Lebensqualität führt.

Die regelmäßige Praxis des medizinischen Qi Gong stärkt somit die Gesundheit, verbessert das Körperbewusstsein und kann weitere positiven Auswirkungen haben:

- Abbau von Stress, Beruhigung des Nervensystems, Konzentrationsverbesserung
- Verbesserung der Beweglichkeit, Lösen von Muskelverspannungen, Entlastung der Wirbelsäule und Stärkung der Körperhaltung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Stärkung der inneren Organe, Energieaufbau

Unter der Leitung von **Solveig Hennes** bieten wir im Budo-Keller im Juni und Juli zweimal einen Qi Gong-Schnupperkurs mit jeweils 3 Terminen an:

**Kurs 1: 11.06./18.06./25.06.2026**, jeweils Donnerstag 19.30 - 20.30 Uhr

**Kurs 2: 09.07./16.07./23.07.2026**, jeweils Donnerstag 19.30 - 20.30 Uhr

**Ort:** Budo-Keller Bonlanden, Heinrich-Hermann-Str. 5, 70794 Filderstadt

**Kursgebühr:** 45 € /Kurs mit 3 Terminen per Vorabüberweisung nach Teilnahmebestätigung, für Budo-Keller-Mitglieder kostenlos

**Anmeldung:** über die Qi Gong-Kursseite auf unserer Homepage

**Kursleitung:** Solveig Hennes (ausgebildete Qi Gong-Trainerin)



Die Bewegungen im Qi Gong sind sanft und meist nicht besonders anstrengend und damit für Menschen jeden Alters und fast jeden Fitnesszustand geeignet. Unser Schnupperkurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ab einem Alter von 16 Jahren.