

Erleben Sie Qi Gong: Kostenloser Schnupperkurs in Spandau!

Entdecken Sie den Schnupperkurs Qi Gong in Spandau: kostenlose Einföhrung, 12. Juli 2025, Stadtbibliothek Spandau. Anmeldung erforderlich.



Carl-Schurz-Straäe 13, 13597 Berlin, Deutschland - Am Samstag, den 12. Juli 2025, findet in der Stadtbibliothek Spandau ein Schnupperkurs für Qi Gong statt. Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule (VHS) Spandau durchgeführt und bietet Interessierten die Möglichkeit, die Grundlagen dieser jahrhundertealten chinesischen Meditations- und Bewegungsform kennenzulernen. Qi Gong gehört zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und hat sich als effektive Methode zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden etabliert.

Der Kurs findet im Bilderbuchraum, Carl-Schurz-Straäe 13 in Berlin statt. Die Teilnehmer können aus zwei Zeitfenstern

wählen: von 11:00 bis 12:00 Uhr oder von 12:15 bis 13:15 Uhr.
Qi Gong bietet Übungen zur Stärkung und Pflege der drei
Dantians – Energiezentren im Bauchraum, Brustraum und
Kopfbereich. Inhalte des Kurses sind unter anderem Lockerungs-
und Dehnungsübungen, sanfte Aktivierung sowie
Selbstmassagen.

Teilnahmebedingungen und Anmeldung

Um an dem kostenlosen Schnupperkurs teilzunehmen, ist eine
vorherige Anmeldung über das Buchungsportal der VHS
Spandau erforderlich. Es wird empfohlen, bequeme Kleidung
sowie rutschfeste leichte Schuhe zu tragen. Es ist wichtig zu
beachten, dass die Platzanzahl begrenzt ist und die
Kursnummern Sp3.270a-S und Sp3.270b-S lauten.

Qi Gong, ein Begriff, der in den 1950er Jahren geprägt wurde,
setzt sich aus den Wörtern Qi (Lebensenergie) und Gong
(Methode oder Übung) zusammen. Diese Praxis verfolgt das Ziel,
das Qi, das alle Lebewesen durchdringt, zu regulieren. Dabei
spielt der Fluss des Qi in Meridianen eine zentrale Rolle, was
eine wichtige Grundlage der TCM darstellt. Qi Gong hilft,
Blockaden zu beseitigen und das allgemeine Wohlbefinden zu
steigern.

Wissenschaftliche Grundlagen und Wirkungen

Die traditionelle chinesische Medizin setzt auf verschiedene
Methoden, um das Qi zu beeinflussen, wie etwa die Zufuhr von
Substanzen (Ernährungslehre, Kräuterheilkunde) oder die
Stimulation von Schaltpunkten durch Akupunktur. Qi Gong wirkt
durch Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft und ist eine
Selbstübungsmethode, die den selbstaktiven Teil der TCM
verkörpert. Die positiven Effekte dieser Praxis sind vielfältig, sie
reicht von der Krankheitsprävention über die Förderung der
Selbstheilungskräfte bis hin zur Verbesserung der

Konzentrationsfähigkeit und Selbstwahrnehmung.

Regelmäßiges Üben selbst nur für wenige Minuten täglich hat sich als effektiv erwiesen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Zudem können spezifische Qi Gong-Formen zur Behandlung verschiedener Beschwerden dienen, sei es bei Allergien, Rücken- und Gelenkbeschwerden oder anderen gesundheitlichen Problemen. Die Ausbildung von Lehrern für Medizinisches Qi Gong erfolgt an renommierten Instituten, wo auch die Praxis in eigener Verantwortung gelehrt wird.

In diesem Sinne lädt die Stadtbibliothek Spandau alle Interessierten ein, die Vorteile des Qi Gong zu entdecken und sich aktiv um ihre Gesundheit zu kümmern.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte die folgenden Links: berlin.de, medizinisches-qigong.org, erlebe-qigong.de.

Details	
Ort	Carl-Schurz-Straße 13, 13597 Berlin, Deutschland
Quellen	• www.berlin.de • medizinisches-qigong.org • www.erlebe-qigong.de

Besuchen Sie uns auf: mein-berlin.net