

QiGong

Wir formen die Formen, damit die Formen formen.

Dr. Johann Bölts

Qigong ist ein einzigartiges Konzept von Übungen zur Pflege und Kultivierung des Lebens.

Die Übungen stärken und verbessern die körperlich-leibliche Beweglichkeit und Energie, die Atmung und stimulieren den Geist.

Sie fördern und unterstützen das individuelle Werden und Entfalten des Potentials eines Menschen.

Susanne Sander

Hinweise:

Qigong ist eine leibzentrierte Übungsmethode. Bei akuten oder chronischen Erkrankungen sprechen Sie Ihre Teilnahme am Qigong bitte mit Ihrer medizinischen Ansprechpartnerin ab. Ihre Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Für Personen- oder Sachschäden übernehme ich keine Haftung.

Eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist nicht möglich

Übungsangebot

Alle Veranstaltungen werden entsprechend der Covid-19 Bedingungen ausgerichtet.

QiGong

Qigong-Auszeit über 60 Minuten: Anhand ausgewählter Übungen werden Grundlagen, Prinzipien und Wirkweisen des Qigong vermittelt. Achtsamkeit, Selbsterfahrung und Regeneration stehen im Vordergrund. Die im Schwerpunkt praktischen Übungen werden mit Theorie und Philosophie untermalt.

Rosenhaus Oldenburg Weskampstraße 28

montags 18:00 – 19:00 Uhr (1,3 U.std.)

Bitte 10 Minuten vor Beginn ankommen.

© 07. März – 25. Juli 2022

© 10. Oktober – 12. Dezember 2022

Seminarraum Souterrain,
Rosenhaus Weskampstraße 28,
26121 Oldenburg

Beitrag pro Termin 15 €

Bei Buchung mehrerer Termine:

5 Termine 60 €

10 Termine 100 €

Schlossgarten Gartenstraße

montags 18:00 – 19:00 Uhr (1,3 U.std.)

© Juli , August 2022 nach Wetterlage

Wir treffen uns kurz vor 18 Uhr am Eingang Gartenstraße und gehen dann zum Übungsplatz.

Qigong im semesterbegleitenden Kursprogramm
Center für Lebenslanges Lernen C3L der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

dienstags 08:00 – 09:00 Uhr

© 19. April– 19. Juli 2022

<https://uol.de/sbk> 30.50.111 Qigong

Bitte melden Sie sich zu allen Terminen an (siehe Rückseite), da das Stattfinden des Qigong von Nachfrage und Ferien- bzw. Urlaubsterminen abhängt.

Über mich

Geboren und aufgewachsen bin ich in Oldenburg. Schon in meiner Kindheit faszinierte mich die Frage nach dem Warum des Lebens. In meiner Familie wurde dazu immer schon vielschichtig natur-, geistes- und gesellschaftswissenschaftlich diskutiert. Davon inspiriert nahm ich nach dem Abitur an der Universität Oldenburg das wissenschaftliche Studium der Biologie auf. Zwei Studienzeiten in Groningen und nach dem Diplom eine Anstellung an der Universität Göttingen bereicherten meine wissenschaftliche Ausbildung. 1992 wechselte ich in ein gesellschaftliches Fachgebiet und widme mich mittlerweile seit über 30 Jahren Menschen mit beruflicher Lebenswegberatung.

Qigong bewegt mich als Sport und Lebensphilosophie. Die Carl von Ossietzky Universität Oldenburg bot im Projekt für Traditionelle Chinesische Heilmethoden und Heilweisen PTCH ein Kontaktstudium dieser Übungsmethode an, das ich 2008 begann. Seit 2010 unterrichte ich Qigong in verschiedenen Formen und Kontexten.

Seminarhinweise

Qigong und Yangsheng studieren

Kursleitungsausbildung Qigong Fachgesellschaft
Ausbildung 2022 bis 2024

**Start 18. – 20. März 2022 in Seefeld, Seminarhotel
Seefeld, <https://www.qigong-fachgesellschaft.de/>
Tel. 0152-27036246**

Laut und Leise – mit Qigong die eigene Stimme entdecken

Anke Riedel und Susanne Sander
Stimm-, Atem-, Bewegungsübungen mit Qigong, keine
musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.
**07.-10. April 2022 in Nettetal, Leuther Mühle,
<https://www.qigong-fachgesellschaft.de/>
Tel. 0152-27036246**

Wildgans Qigong - Supervision

Voraussetzungen ist die sichere Kenntnis der ersten 64
Bilder und Bereitschaft zum Experimentieren.
Susanne Sander und Rüdiger Sander
**03.-05. Juni 2022 in Vechta, St. Antoniushaus,
<https://www.qigong-fachgesellschaft.de/>
Tel. 0152-27036246**

Acht Brokate und Übungen aus dem Gesundheits- schützenden Qigong im Stehen und Sitzen

Anke Riedel und Susanne Sander
Bildungsurlaub (Nds.)
**26.09.-01.10.2022 auf Spiekerooog,
<https://www.qigong-fachgesellschaft.de/>
Tel. 0152-27036246**

Resonanz-Qigong

Eine Methode der leibbasierten Werdensbegleitung.
Leitung: Prof. Dr. Wilfried Belschner
Interessenbekundung an: Tel. 0152-27036246,
kontakt@qigong-fachgesellschaft.de
<https://www.qigong-fachgesellschaft.de/>

Stilles Qigong: Der Kleine Himmelskreislauf

Woche der Stille - Oldenburg
Rosenhaus Oldenburg Weskampstraße 28
21. Juni 2022 16:15 Uhr
www.woche-der-stille.de

Integratives Qigong

Als individuelle Übeform ist das Integrative Qigong
an Ihren persönlichen Bedürfnissen orientiert.

In Kooperation mit:

Ärztliche Praxis für integrative Medizin

Sabine Kurpgoweit
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Ofenerstr. 21a
26121 Oldenburg
Mobil: [+49 \(0\)151-56176160](tel:+49015156176160)
Mail: kurpgoweit@integrative-medizin-oldenburg.de
Web: <https://integrative-medizin-oldenburg.de/>

Qigong-Termine nach individueller Absprache.

Information & Kontakt

susander@web.de
Mobil: +49 (0) 151 64429928

www.rosenhaus-oldenburg.de

Mitglied der QFG Qigong-Fachgesellschaft e.V.,
Oldenburg, www.qigong-fachgesellschaft.de



QiGong HunPo



Pflege des Lebens und Werdens

Selbstregulative Übungen für
Körper und Leib, Geist und Seele

2022