

QiGong

*Gib deiner eigenen Wahrnehmung
Raum sich zu entfalten,
trete aus der Linearität der
Definitionen heraus,
sei einfach nur gegenwärtig
ohne die Quantität eines Beginns und
Endes.*

Susanne Sander

Mit Qigong können wir eine leiborientierte Bewusstseinsbildung üben, die uns Balance aus der Mitte gibt. Die Wandlungen des Lebens als Spannweite zwischen Herausforderungen, Begegnungen, Krisen und Chancen können wir so mit mehr Leichtigkeit erfahren und gestalten.

Die selbstwirksamen Übungen mit ihrer Ästhetik der Balance in der Bewegung können ohne Vorkenntnisse von Menschen aller Altersgruppen erlernt werden.

Susanne Sander

Diplom-Biologin
Diploma of Advanced Studies Qigong
(C3L Carl von Ossietzky Universität Oldenburg)

Übeangebot

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

Bitte 10 Minuten vor Beginn ankommen.

☉ **22. Januar – 25. Juni 2024**

☉ **07. Oktober – 09. Dezember 2024**

Seminarraum Souterrain,
Rosenhaus Weskampstraße 28,
26121 Oldenburg

Beitrag pro Termin 17 €

Bei Buchung mehrerer Termine:

5 Termine 70 €

10 Termine 120 €

Hinweise:

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

Eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist nicht möglich.

Qigong an der Uni Oldenburg

Center für Lebenslanges Lernen C3L der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg (Informationen unter Gasthörerstudium), semesterbegleitendes Kursprogramm

dienstags 08:00 – 09:00 Uhr

☉ **02. April 2024 – 02. Juli 2024**

☉ **15. Oktober 2024 – 04. Februar 2025**

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

+49(0)441 798-2275

+49(0)441 798-2276

studium.generale@uni-oldenburg.de

Bitte melden Sie sich zu allen Terminen an, da das Stattfinden des Qigong von Nachfrage, Ferien- bzw. Urlaubsterminen usw. abhängt.

Über mich

Qigong bewegt mich seit 1988 als Sport und Lebenskultur. 2010 erwarb ich das Diploma of Advanced Studies Qigong an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg im Projekt für Traditionelle Chinesische Heilmethoden und Heilweisen PTCH. Seither unterrichte ich in verschiedenen Formen und Kontexten.

Seminare 2024

Herz-Qigong

Seminar zum Wochenende für alle Qigong-Interessierten.
Center für Lebenslanges Lernen C3L der Carl von
Ossietzky Universität Oldenburg (Informationen unter
Gasthörerstudium)
Susanne Sander

13. und 14. Sept. 2024

+49(0)441 798-2275 und +49(0)441 798-2276

studium.generale@uni-oldenburg.de

<https://uol.de/gasthoerstudium/veranstaltungen>

Wildgans Qigong

Für alle Qigong-Interessierten mit der Bereitschaft zum
Experimentieren.

Susanne Sander und Martin Amnedt

30. Sept.-05. Okt. 2024 auf Spiekeroog

498,00 € zzgl. Übernachtungskosten

kontakt@qigong-fachgesellschaft.de

<https://www.qigong-fachgesellschaft.de/>

Tel. 0152-27036246

Woche der Stille

Oldenburg

www.woche-der-stille.de

31. Okt. – 07. Nov. 2024

Bewegtes und Stilles Qigong

Center für Lebenslanges Lernen C3L der Carl von
Ossietzky Universität Oldenburg (Informationen
unter Gasthörerstudium).

Susanne Sander

Nov. 2024

www.woche-der-stille.de

Qigong in Kooperation mit:

Ärztliche Praxis für integrative Medizin

Sabine Kurpgoweit, Fachärztin für

Allgemeinmedizin, Ofenerstr. 21a, 26121

Oldenburg

Mobil: +49(0)151-56176160

Mail: kurpgoweit@integrative-medizin-oldenburg.de

Web: <https://integrative-medizin-oldenburg.de/>

Ausblick 2025

Laut und Leise – mit Qigong die eigene Stimme entdecken

Stimm-, Atem-, Bewegungsübungen mit Qigong für alle
Interessierten mit der Bereitschaft zum Experimentieren,
keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.

Anke Riedel und Susanne Sander

Frühjahr 2025, voraussichtlich Kloster Vinnenberg

susander@web.de, www.rosenhaus-oldenburg.de;

anke_riedel@yahoo.de, <https://qigong-ankeriedel.de/>

Wildgans Qigong Retreat

Für Qigong-Interessierte mit Vorkenntnissen in dieser
Form und der Bereitschaft zum Experimentieren.

Wiederholene und Vertiefen der Form.

Susanne Sander, Rüdiger Sander

Frühjahr 2025

susander@web.de

Wildgans Qigong

Einsteigerseminar für alle Qigong-Interessierten mit der
Bereitschaft zum Experimentieren.

2025

Susanne Sander, Rüdiger Sander

Information & Kontakt

susander@web.de

Mobil: +49 (0) 151 64429928

www.rosenhaus-oldenburg.de



QiGong HunPo



Qigong – leiborientierte Bewusstseinsbildung

Selbstregulative Leibesübungen und
Kultivierung des Bewusstseins

2024