

Hun Po Qi

*Die Vorstellungskraft
erreicht mühelos das Ziel.
Ich erträume mehr.*

Susanne Sander, Haiku

Mit Qigong können wir eine leiborientierte Bewusstseinsbildung üben, die uns zur Balance aus der Mitte führt. Die Wandlungen des Lebens mit ihren Spannweiten zwischen Herausforderungen, Begegnungen, Krisen und Chancen können wir so mit mehr Leichtigkeit erfahren und gestalten. Mit den Übungen fördern wir unsere Selbstwahrnehmung und Resilienz.

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
(PTCH - C3L der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg)
L3B - Leibbasierte Bewusstseinsbildung (W. Belschner)

Rüdiger Sander

Magister Artium Geschichte und Philosophie
Qigong Lehrer (QFG e.V. - Qigong Fachgesellschaft)
L3B - Leibbasierte Bewusstseinsbildung (W. Belschner)

Übeangebot

HunPo QiGong

Qigong-Auszeit über 60 Minuten: Anhand ausgewählter Formen üben wir Grundlagen, Prinzipien und Wirkweisen des Qigong. Vordergründig bewegen wir uns achtsam, gehen in Resonanz und regenerieren. Die praktischen Übungen werden mit Theorie und Philosophie untermauert.

Rosenhaus Oldenburg Weskampstraße 28

montags 18:00 – 19:00 Uhr
Bitte 10 Minuten vor Beginn ankommen.

- ◎ **06.Oktober – 15. Dezember 2025**
- ◎ **12. Januar – 30. Juni 2026**

Seminarraum Souterrain,
Rosenhaus Weskampstraße 28,
26121 Oldenburg
www.rosenhaus-oldenburg.de

Beitrag pro Termin 18 €

Bei Buchung mehrerer Termine:
5 Termine 75 €
10 Termine 120 €

Information & Kontakt

hunpoqisander@gmail.com

Mobil: +49 (0) 151 64429928

Bitte melden Sie sich zu allen Terminen an.

Qigong an der Uni Oldenburg

C3L Center für Lebenslanges Lernen der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, Informationen unter [Gasthörstudium](#), semesterbegleitendes Kursprogramm / Gesundheit.
Das semesterbegleitende Kursprogramm kann unabhängig vom Gasthörstudium gebucht werden.

Semesterprogramm wöchentlich
Beitrag ca. 96 €, 16 U.-Std.
dienstags 08:00 – 09:00 Uhr

- ◎ **14. Oktober 2025 – 27. Januar 2026**
- ◎ **April – Juli 2026 Sommersemester**

Zweitägesseminar zum Wochenende
Veranstaltungsnummer: 30.50.113
Beitrag ca. 120 €, 16 U.-Std.

- ◎ **19.-10. September 2025** Himmel und Erde verbinden
- ◎ **11.-14. Februar 2026** Der Frühling kehrt zurück

<https://uol.de/sbk>

+49(0)441 798-2275 (Frau Wei Qing Hellwig)
+49(0)441 798-2276 (Herr Can Eroglu)
studium.generale@uni-oldenburg.de,
semesterbegleitendes Kursprogramm / Gesundheit

Hinweise:

Qigong ist eine leiborientierte 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.

Seminare 2025 / 2026

Himmel und Erde verbinden - Qigong

Susanne Sander

19. und 20. Sept. 2025, 120 €

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

studium.generale@uni-oldenburg.de

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

In die Ruhe kommen – Qigong

Ruhe in der Bewegung und Bewegung in der Ruhe,
Rosenhaus Weskampstraße 28, 26121 Oldenburg

Rüdiger Sander, Beitrag zu den Raumkosten

27. Oktober 2025, 17:45-19:15 Uhr, 5 €

hunpoqisander@gmail.com

www.woche-der-stille.de

Bewegtes und Stilles Qigong

Center für Lebenslanges Lernen C3L der Carl von Ossietzky
Universität Oldenburg, semesterbegleitendes Kursprogramm

Susanne Sander, kostenfrei

29. Oktober 2025, 17:30-19:00 Uhr

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

<https://uol.de/sbk>

www.woche-der-stille.de

Klang Raum Stille - Rujing (Stilles Qigong)

Center für Lebenslanges Lernen C3L der Carl von Ossietzky
Universität Oldenburg, semesterbegleitendes Kursprogramm

Susanne Sander, kostenfrei

30. Oktober 2025, 17:30-19:00 Uhr

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

<https://uol.de/sbk>

www.woche-der-stille.de

Fliege wie die Wildgans – Dayan Gong (1)

Einsteigerseminar für Qigong-Interessierte und für alle, die die Form wiederholen möchten.

Susanne Sander und Rüdiger Sander

28.-30.November 2025, 255,00 € inkl. UV

Evangelisches Bildungszentrum Potshausen

+49 (0)4957 92 88-0, <https://www.potshausen.de/>

Der Frühling kehrt zurück - Qigong

Daoistisch inspirierte Übungen für alle Qigong-Interessierten.

Center für Lebenslanges Lernen C3L der Carl von Ossietzky
Universität Oldenburg, semesterbegleitendes Kursprogramm

Susanne Sander

13.-14. Februar 2026, 120 €

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

studium.generale@uni-oldenburg.de

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

laut und Leise – Mit Qigong die eigene Stimme entdecken

U.a. mit Übungen aus dem Qigong der heilenden Laute, Seminar zum Wochenende für alle Qigong-Interessierten

Anke Riedel, Susanne Sander, Rüdiger Sander

19.-22. März 2026, 350 € zzgl. UV

Kloster Vinnenberg, <https://kloster-vinnenberg.de/>

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

+49 (0)173 9944735

Wildgans Qigong

aus der Tradition von Johann Böltz und Ding Hongyu, für Einsteiger und Geübte.

Susanne Sander, Rüdiger Sander

18.-22. Mai 2026

Evangelisches Bildungshaus Rastede

+49 (0)4402 9284-0, www.hvhs.de

Qigong – Das Boot sanft aufs Wasser schieben

Übungen aus dem Gesundheitsschützenden Qigong, für alle Qigong-Interessierten.

Susanne Sander

26.-28.Juni 2026, 365 € inkl. UV

Evangelisches Bildungshaus Rastede

+49 (0)4402 9284-0, www.hvhs.de

Tanze, wenn der Schnee fällt - Qigong

Übungen aus dem Herz - Qigong und dem Stillen Qigong, Seminar zum Wochenende für alle Qigong-Interessierten.

Als Präventionskurs bei Gesundheitskassen anerkannt.

Anke Riedel und Susanne Sander

11. -13. Dezember 2026, 290 € zzgl. UV

Kloster Vinnenberg, <https://kloster-vinnenberg.de/>

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

+49 (0)173 9944735

Qigong Coaching und HunPoQi Multivision

Individuelle Begleitung und Multirvision für Qigong-Interessierte und Qigong-Übungsleitende. Auf Anfrage.

hunpoqisander@gmail.com, Mobil: +49 (0) 151 64429928



Balance aus der Mitte

HunPo QiGong

Selbstregulative Leibesübungen

Leiborientierte Bewusstseinsbildung

2025/2026