

# 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 untermalt.

### 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](http://www.rosenhaus-oldenburg.de)

**Beitrag pro Termin 18 €**

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

## Information & Kontakt

[hunpoqisander@gmail.com](mailto: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**

Zweitagesseminar 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](mailto: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](mailto: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](mailto:hunpoqisander@gmail.com)

[www.woche-der-stille.de](http://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](http://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](http://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. U/V

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](mailto: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](mailto: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](http://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 € incl. UV

Evangelisches Bildungshaus Rastede

+49 (0)4402 9284-0, [www.hvhs.de](http://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](mailto:anke_riedel@yahoo.de), <https://qigong-ankeriedel.de/>,

+49 (0)173 9944735

### Qigong Coaching und HunPoQi Multivision

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

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



## Balance aus der Mitte

HunPo QiGong

Selbstregulative Leibesübungen

Leiborientierte Bewusstseinsbildung



# 2025/2026