

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, Streßkompetenz 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

Hun Po Qi Gong

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.

- © 12. Januar – 30. Juni 2026
- © 12. Oktober – 14. Dezember 2026

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

Beitrag pro Termin 18 €

Bei Buchung mehrerer Termine:
5 Termine Okt 80 €
10 Termine 130 €

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

- © 07. April – 14. Juli 2026 Sommersemester
- © 13. Okt 2026 – 26. Jan 2027 Wintersemester

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

- © 25.–26. September 2026 Den Mond umarmen
– Übungen aus dem Meridian (49er LB)Qigong
- © 12.-13. Februar 2027 Herz Qigong

<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 2026/2027

Den Mond umarmen – Meridian Qigong

Übungen aus dem Meridian (49er-Leitbahnen) Qigong für alle Qigong-Interessierten. Center für Lebenslanges Lernen C3L der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, semesterbegleitendes Kursprogramm.

Susanne Sander & Rüdiger Sander

25.-26. September 2026

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

studium.generale@uni-oldenburg.de

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

Qigong – Bewegung in der Ruhe und Ruhe in der Bewegung

Woche der Stille Center für Lebenslanges Lernen C3L der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Susanne Sander & Rüdiger Sander

07. Oktober 2026

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

studium.generale@uni-oldenburg.de

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

Qigong für Resilienz, Stresskompetenz und Achtsamkeit

Rüdiger Sander & Susanne Sander

06. – 08. November 2026, 269 € incl. UV

Evangelisches Bildungszentrum Potshausen

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

Ying Hua San De Gong –

Übungen zu den drei Tugenden der Kirschblüte

Seminar zum Wochenende für alle Qigong-Interessierten.

Als Präventionskurs bei Gesundheitskassen anerkannt.

Anke Riedel & Rüdiger Sander & Susanne Sander

08.-11. April 2027, 420 € zzgl. UV

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

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

+49 (0)173 9944735

Wildgans Qigong – Fliege wie die Wildgans

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

Susanne Sander & Rüdiger Sander

26. – 30. April 2027, 600 € incl. UV

Evangelisches Bildungshaus Rastede

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

Mit Qigong achtsam in Beruf und Alltag

Präventionskurs zur Entwicklung von Stresskompetenz und Gesundheitsförderung in limitierten Bewegungsumfeldern.

Seminar zum Wochenende für alle Qigong-Interessierten.

Anke Riedel & Susanne Sander

11.-13. Juni 2027, 290 € zzgl. UV

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

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

+49 (0)173 9944735

Qigong –

Resilienz und leibbasierte Bewusstseinsbildung

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

Susanne Sander & Rüdiger Sander

22.-24. Oktober, 375 € incl. UV

Evangelisches Bildungshaus Rastede

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

Qigong Coaching und HunPoQi Multivision

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

hunpoqisander@gmail.com

HunPoQi ist Kooperationspartner des Taiji &

Qigong Journal <https://tqi.de/>



Balance aus der Mitte

Hun Po Qi

Daoyin Yangsheng Gong

Selbstwirksame Leibesübungen

Leiborientierte Bewusstseinsbildung



2026/2027