

## **Sechs-Laute-Qigong (Liuzijue)**

Kursnummer 26L236023

Beginn Samstag, 07.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

Dozent Dr. Qing Lu

Kursentgelt 47,00 €

### **Ziel & Inhalt:**

Klassische chinesische Atem- und Lautmethode zur Regulierung der Organfunktionen und Harmonisierung des Qi. Theorie (Atmung/Laute, Wirkung, Kontraindikationen) und vollständige Praxis der sechs Laute (Xu, He, Hu, Si, Chui, Xi) mit Koordination von Bewegung und Atem.

### **Ablauf:**

Vormittag – Einführung, Prinzipien, Lauttechnik (Schritt-für-Schritt)

Nachmittag – zusammenhängende Übungseinheit, stille Phase/Regulation, Fragen & Korrekturen

### **Geeignet für:**

Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene; Stressreduktion, Atemvertiefung, innere Ruhe.

## **Kurstermine**

### **Datum Uhrzeit Ort**

07.03.2026 10:00 - 17:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)

## **Sechs-Laute-Qigong (Liuzijue)**

Kursnummer 26L236023

Beginn Samstag, 07.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

Dozent Dr. Qing Lu

Kursentgelt 47,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)