

# Sechs-Laute-Qigong (Liuzijue)

Kursnummer	26Z236021
Beginn	Sonntag, 08.02.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	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
08.02.2026	10:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)