

„Liu Zi Jue“ - „Die 6 heilenden Laute“

Kursnummer	26Z236518
Beginn	Montag, 30.03.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
Dauer	3 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Thomas Freund
Kursentgelt	30,00 €

Die 6 mit Lauten kombinierten Übungen, die wir in diesem Kurs erlernen, entstammen der uralten Tradition des Daoismus und sollen sich positiv auf Körper und Geist auswirken. Ihnen wird eine heilende, entgiftende Wirkung zugeschrieben. Jede Übung ist mit einem Organkreislauf (Lunge, Herz, Leber etc.) verknüpft, die in der chinesischen Tradition wiederum mit bestimmten Emotionen verbunden sind. Das Tönen versetzt die jeweiligen Organe in Schwingungen und soll dadurch sowohl in den Organen angesammelte Gifte ausleiten als auch negative Emotionen wie Angst, Kummer, Trauer, Wut etc. mindern und dadurch körperlichen und seelischen Krankheiten vorbeugen.

Die Konzentration auf die Bewegung, den Atem und das Tönen hilft uns zudem dabei, ganz im Hier und Jetzt zu sein, uns zu sammeln, konzentriert zu sein und so innere Ruhe und Gelassenheit zu kultivieren.

Der Kurs vermittelt Grundlagen, Übungen und Abfolgen, die sich leicht erlernen lassen und so auch selbstständig geübt werden können.

Für Teilnehmende mit und ohne Vorwissen und Übungspraxis.

Bitte bequeme, warme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
31.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
01.04.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)