

„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](#)