„Jing Luo Gong“ - Meridian Qigong

Kursnummer 26Z236528

Beginn Mittwoch, 04.11.2026, 15:30 - 17:00 Uhr

Dauer 6 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Thomas Freund

Kursentgelt 60,00 €

Meridiane sind laut TCM die Energieleitbahnen in unserem Körper, in denen das „Qi“, die Lebensenergie, fließt. Entsteht ein Qi-Stau, dann fließt die Energie nicht mehr richtig und Yin und Yang geraten aus dem Gleichgewicht. Die Akupunktur hat zum Ziel, durch das Nadeln zentraler Energiepunkte auf diesen Meridianbahnen das Qi wieder zum Fließen und Yin und Yang ins Gleichgewicht zu bringen. Ähnliches passiert beim Üben von Qigong auf eine sanfte Art.
Meridian Qi Gong, auch Jing Luo Gong genannt, ist eine traditionelle Übungsmethode aus der chinesischen Gesundheitslehre. Sanfte Bewegungen, Atemlenkung und Achtsamkeit helfen dabei, die Energie in den Meridianen frei fließen zu lassen. Ziel ist es, Blockaden zu lösen, unsere Vitatlität zu fördern und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Die Übungsreihe besteht aus zwölf Übungen, einer für jeden Hauptmeridian. Daher ist Jing Luo Gong eine ganzheitliche Qigong-Praxis, die alle Hauptmeridiane des Körpers stimuliert und gut für das tägliche Üben geeignet ist.

Die Übungen sind für Teilnehmende mit und ohne Vorwissen geeignet. Bitte bequeme, warme Kleidung und rutschfeste Socken (alternativ Hallenschuhe) mitbringen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.11.2026	15:30 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
18.11.2026	15:30 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
25.11.2026	15:30 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.12.2026	15:30 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
09.12.2026	15:30 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
16.12.2026	15:30 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite