Die 18 Übungen der Harmonie – „Shibashi“ – Set II

Kursnummer 26Z236529

Beginn Donnerstag, 05.11.2026, 14:30 - 16:15 Uhr

Dauer 7 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Thomas Freund

Kursentgelt 82,00 €

Qigong-Taiji Shibashi (auch bekannt als **Qigong-Taiji** oder **die 18 Übungen der Harmonie**) verbindet traditionelle Qi Gong-Techniken mit Taiji-Elementen. Jedes der insgesamt 8 "Sets" besteht aus 18 sanften, fließenden Bewegungen, die mit bewusster Atmung synchronisiert werden, um den Energiefluss (Qi) im Körper zu fördern, Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht zu stärken.
Die Übungsform wurde von Prof. Lin Housheng entwickelt. In ihr verschmelzen die sanften Bewegungen aus dem Taji-quan mit der Entspannung, der bewussten Atmung und dem Einsatz von Vorstellungen aus dem Qigong zu einem neuen System. Qi Gong Shibashi zählt als standardisierte Form heutzutage zu einer der bekanntesten Übungsreihen im Qi Gong.

Meist wird bei uns nur das erste Set unterrichtet. Wir lernen in diesem Kurs das zweite Set dieser schönen Übungen.

Die Übungen sind für Teilnehmende jeden Alters und Übungslevels geeignet. Bitte bequeme, warme Kleidung und rutschfeste Socken (alternativ Hallenschuhe) mitbringen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.11.2026	14:30 - 16:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
12.11.2026	14:30 - 16:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
19.11.2026	14:30 - 16:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
26.11.2026	14:30 - 16:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
03.12.2026	14:30 - 16:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
10.12.2026	14:30 - 16:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
17.12.2026	14:30 - 16:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite