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

Wiederholungskurs für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Kursnummer 26Z236531

Beginn Samstag, 14.11.2026, 14:30 - 17:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Thomas Freund

Kursentgelt 20,00 €

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.

Wir wiederholen in diesem Kurs die Figuren des ersten Sets dieser schönen Übungsreihe.

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2026	14:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite