



Guo Lin Qi Gong ~ Nierenstärkende Übungen ~

Medizinisches Qi Gong am 14. - 15.11.2026

zur Stärkung der Gesundheit und bei chronischen Erkrankungen

Guo Lin Qi Gong ist eine „medizinische“ Qi Gong Form. Es handelt sich um ein sehr vielseitiges und ganzheitliches System und ist sowohl für gesunde als auch für kranke Menschen geeignet. In der westlichen Welt ist Guo Lin Qi Gong überwiegend durch die sogenannte „Xi-Xi-Hu-Atmung“ (Windatmung) und vor allem durch den Einsatz bei Krebserkrankungen bekannt.

Guo Lin Qi Gong wird auch eingesetzt bei Immun- und Abwehrschwäche, chronischen Erkrankungen, Rheuma, Herzerkrankungen, Burnout und anderen Erschöpfungssyndromen, usw..

An diesem Seminarwochenende lernen wir 2 Übungen zur Stärkung der Nierenfunktion. Beide Übungen werden im Sitzen ausgeführt. Für die Fußstab-Übung wird ein Rundholz benötigt. Auf diesem Rundholz werden die Fußsohlen und insbesondere der Ni 1 Punkt (Yong Quan) in einer festgelegten Reihenfolge massiert. Bei der Fußmassage Ni 1 behandeln wir mit unseren Händen den Ni 1 Punkt.

Die im Frühjahr gelernte Kopfmassageübung wollen wir wiederholen und vertiefen. Zu den praktischen Inhalten werden wir die Übungen auch wieder mit theoretischem Wissen begleiten. Dabei geht es vor allem um die Wirkung der einzelnen Übungen und um das Wissen, bei welchen Erkrankungen diese Übungen gut eingesetzt werden können.

- Rundhölzer für die Fußstab-Übung können leihweise oder zum Kauf erworben werden.
- Für das Seminar gibt es ein Skript!

Inhalte:

- Die 3 Guo Lin Qi Gong Vorübungen.
- Fußstab - Übung
- Fußmassage Ni 1
- Kopfmassage - Übung (Tou Bu An Mo)
- Theorie / Wirkung der Übungen / Nierenfunktion in der TCM.



Termin: Samstag / Sonntag, 14. – 15. November 2026

Zeit: 09.30 – 17.00 Uhr

Kosten: 210,00 € - Seminar inkl. Verpflegung

Kosten: 180,00 € - Für Wiederholer der Kopfmassage Übung

Sonstiges: Bequeme Kleidung mitbringen.

Ort: Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler

Leitung: Uwe Hielscher - Guolin Qi Gong Lehrer nach Frau Dr. Wang Li



- Ausbildung zum Guo Lin Qi Gong Lehrer bei Frau Wang Li in der Guo Lin Qi Gong & TCM Akademie in Mechernich.
- Regelmäßige Weiterbildungen im Guo Lin Qi Gong bei Frau Wang Li.
- Als ausgebildeter Guo Lin Qi Gong Lehrer zertifiziert und offiziell als Lehrkraft eingetragen in der Guo Lin Qi Gong & TCM Akademie.
- Vorsitzender der Guo Lin Qi Gong Association Europe e.V..

Anmeldung & Information:

Uwe Hielscher • Hebridenstraße 4a • 33729 Bielefeld

Tel.: 0176-20556313

www.qigong-aufdemweg.de

info@qigong-aufdemweg.de