

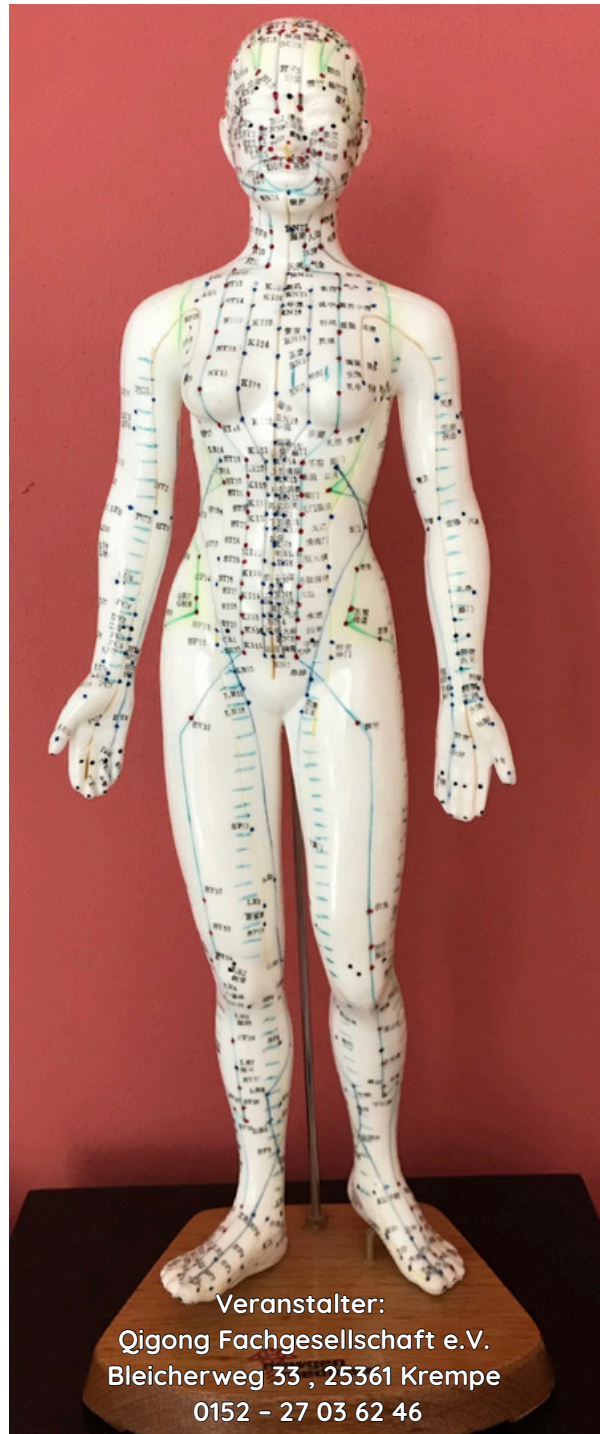


## Sanfte Übungen für Herzgesundheit, Gelassenheit und innere Balance

Unser Herz schlägt rund 100.000 Mal am Tag – und reagiert sensibel auf Stress, Emotionen und unseren Lebensstil. Moderne Forschung bestätigt: Gedanken und Gefühle beeinflussen direkt Herzfrequenz, Blutdruck und das vegetative Nervensystem.

Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) steht das Herz im Zentrum: Es ist Sitz des **Shen** – unseres Geistes und Bewusstseins, verantwortlich für Klarheit, Lebensfreude und emotionale Stabilität. Gerät dieses Gleichgewicht ins Wanken, können Unruhe, Nervosität oder Schlafprobleme entstehen.

In unserem Seminar verbinden wir Qigong-Praxis mit Erkenntnissen aus westlicher Medizin, TCM und Psychologie – für eine ganzheitliche Stärkung von Herz, Geist und innerer Balance.



Veranstalter:  
Qigong Fachgesellschaft e.V.  
Bleicherweg 33, 25361 Krempe  
0152 - 27 03 62 46



# Herz-Qigong & die Psychologie des Herzens

Die Kraft  
des Herzens entfalten



## Seminarinhalte

Das Herz-Qigong wurde in den 1980er Jahren von Prof. Zhang Guangde entwickelt und ist Teil des Daoyin Yangsheng Gong. Die acht Figuren kombinieren sanfte, fließende Bewegungen, bewusste Atmung, energetische Selbstmassagen sowie Achtsamkeit und Konzentration.

Sie können dir helfen, Stress und Spannungen abzubauen, Herz und Kreislauf zu unterstützen, den Fluss von Qi und Blut zu harmonisieren sowie Ruhe, Klarheit und Gelassenheit zu fördern. Die Praxis ist leicht erlernbar, alltagstauglich und eignet sich auch als kurze Regenerationspause.

Ergänzend erhältst du:

- Informationen zu Funktion und Wirkmechanismen der Übungen
- Einblicke in die Psychologie des Herzens (westliche Medizin & TCM)
- meditative Übungen zu Stressregulation und innerer Balance
- eine herzstärkende Geh-Übung in der Natur
- Denk- und Fühl-Anstöße aus der daoistischen Symbolik der Figuren
- Anregungen für besseren, erholsamen Schlaf
- Einen PDF-Foliensatz mit genauer Übungsanleitung & Infos zu Wirkung und Symbolik

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, flache Schuhe.

## Für wen ist das Seminar geeignet?

Für alle, die ihr Herz stärken, Stress reduzieren sowie mehr innere Ruhe, Klarheit und Energie finden möchten. EinsteigerInnen und Teilnehmende mit Erfahrung sind gleichermaßen willkommen.

### Termin:

30. Oktober – 1. November 2026  
im Tagungshaus Marienhof in Königswinter

### Seminarzeiten:

Freitag: 16:30 – 18:00 Uhr  
19:45 – 20:30 Uhr  
Samstag: 09:00 – 10:30 Uhr  
10:45 – 12:15 Uhr  
14:45 – 16:15 Uhr  
16:30 – 18:00 Uhr  
19:45 – 20:30 Uhr  
Sonntag: 09:00 – 10:30 Uhr  
10:45 – 12:15 Uhr

16 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten

### Ort:

Haus Marienhof, 53639 Königswinter

### Unterkunft und Verpflegung:

Die Unterkunft liegt verkehrstechnisch sehr gut erreichbar bei Königswinter im Naturpark Siebengebirge. Die einfachen Zimmer haben alle Du/WC. Sie können einzeln oder doppelt belegt werden (kein Preisunterschied).

Für zwei Übernachtungen (Freitag bis Sonntag) inkl. Vollpension und Tagungspauschale (Kaffee, Gebäck, Wasser) werden pro Person 245,00 € zusammen mit den Seminargebühren direkt an die QFG e.V. entrichtet.

### Preis (nur Teilnahmegebühr):

**280,00 € / 250,00 €** für Mitglieder der QFG e.V.



## Dozentin: Margit Gätjens

Dipl.-Kfm., BSc Naturheilkunde/TCM, Studium Psychologische Medizin/Komplementärmedizin. ADA (IHK), Qigong-Lehrer/Kursleiter-Ausbildungen bei Dr. Johann Böltz (DAS Universität Oldenburg), MQA Qingshan-Liu, QFG e.V.

Fortbildungen (QG, Taiji) in Deutschland und China u.a. bei Xiaoqiu Li, Liu Jiunmai, Prof. Tu Renshun, Prof. Song Tianbin, Ausbilderin für Qigong-KursleiterInnen bei der QFG e.V., Lehrtrainerin für RKT-Qigong®, ICM-Yangsheng-Coach (VSN), Business-Coach (IHK), Gesundheitscoach (Metaforum), Zertifiziert in Positiver Psychologie, Embodiment-fokussierter Psychologie u.a

## Anmeldung / Fragen:

Die Teilnahme ist auch ohne Vorkenntnisse möglich. Wir bitten um eine kurze schriftliche Anmeldung unter

**[kontakt@qigong-fachgesellschaft.de](mailto:kontakt@qigong-fachgesellschaft.de)**

Du bekommst dann eine Anmeldebestätigung und ca. vier Wochen vor Seminarbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Seminarverlauf sowie eine Rechnung über die Seminargebühr. Inhaltliche Fragen richte gerne direkt an Margit Gätjens:

**[margit.gaetjens@qigong-fachgesellschaft.de](mailto:margit.gaetjens@qigong-fachgesellschaft.de)**