

# Qi Gong & Lebenspflege

**Workshop am Samstag + Sonntag,  
16. + 17. August 2025  
9:30 – 17 Uhr, inkl. Pause**

**Ort: Haus des Gastes in Hörste  
Freibadstraße 3, 32791 Lage-Hörste**

Das Seminar ist gut geeignet um Qi Gong kennenzulernen. Wir lernen die wesentlichen Grundlagen der Qi Gong Praxis und es gibt eine kleine Einführung in die 5-Elemente Lehre. Die weiteren Inhalte sind Übungen aus den „18 Bewegungen Teil 1“ – Dehnübungen für die 12 Hauptmeridiane – Übungen zur akuten und präventiven Stressbewältigung.

Für diesen Workshop sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Zum Üben ist eine leichte und lockere Kleidung recht sinnvoll. Bitte sauberes, bequemes und flaches Schuhwerk mitbringen und ein großes Handtuch, evtl. Gymnastikmatte.

Weitere Informationen zum Kurs gerne unter  
0176-20556313.

Auf dem Weg



Qi Gong - Auf dem Weg - Uwe Hielscher  
Qi Gong Lehrer und Guo Lin Qi Gong Lehrer  
Mitglied Laoshan Union e. V.  
Mitglied Europäische Guo Lin Qi Gong Gesellschaft e. V.

Max. 6–8 Personen. Die Teilnahmegebühr beträgt 175 € für beide Tage (inkl. MwSt). Kosten inkl. Script, Getränke und einem Imbiss.