



# Karate Club Bonn I 1970 e.V.

## Qigong Schnupperkurs

Tauche ein in die faszinierende Welt des Qigong, eine jahrtausendealte traditionelle chinesische Methode.

Qigong bedeutet wörtlich „Energiearbeit“ und ist ein zentraler Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese uralte Methode dient dazu, den Fluss der Lebensenergie Qi im Körper zu harmonisieren. Es vereint Elemente des Kampfsportes und wird mit langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt. Aber auch die Atmung und Vorstellungskraft werden genutzt um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Es geht darum die eigene Lebensenergie, das Qi, ins Fließen zu bringen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Blockaden zu lösen und das in jedem Alter, egal ob man 20, 40, 80 oder 100 Jahre alt ist.

Im Vordergrund steht nicht das exakte Ausführen, sondern das Erleben und Aktivieren der regenerativen Kräfte unseres Körpers und um ein paar wenige unterschiedliche Formen/Übungen aus den unendlich vielen Qigong-Formen kennenzulernen.

Bring einfach ein wenig Neugierde und Offenheit mit, wenn Du Zeit hast an beiden Samstagen oder auch nur an einem.

Keine Teilnahmevoraussetzung!

### Maximale Teilnehmerzahl: 20



Samstag, 02.05.2026 und Samstag, 06.06.2026  
Jeweils von 15:00 bis 16:30 Uhr



Turnhalle der Till-Eulenspiegel-Grundschule  
Renoisstr. 1a, 53129 Bonn



lockere, bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll) sowie warme, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe und evtl. ein Getränk.



Lizensierte Qigong-Lehrerin, Wellnessberaterin IHK, DOSB-Trainerin C-Lizenz  
Karate (Breitensport)

### Anmeldung:



Doris Müßgen



+49 (0) 151 70140119



doris.muessgen@karate-club-bonn.de