

## Iris Wackerzapp-Hören

Hebamme & Beckenbodentherapeutin

Wechseljahreberaterin, Akupunkturausbildung (HAA)

Sintala Qi Gong Kursleiterin

Tao Yoga Certified Instructor

Chan Mi Gong Kursleiterin

zertif. integrative Leib- und Bewegungstherapeutin

## Kurszeiten:

Tao-Yoga/Alpha-Omega/Sintala - Qi Gong

18.30-20.00 Uhr

28.1.-25.3.2026 (4.3. fällt aus)

und vorauss. 7.10.-25.11.2026

8 x 90 Minuten 130 Euro incl. Skript

im Revitalis in Bonn-Beuel

Dieser Kurs ist mit Präventionsbescheinigung, die Sie am Ende des Kurses und nach regelmäßiger Teilnahme erhalten. Damit erstattet die Krankenkasse Ihnen einen Teil der Kursgebühr zurück, meist 80% der Kursgebühr.

## "Schnupper"- Workshops: auf Anfrage

weitere Informationen, Kursbeginn und Anmeldung unter:

Von Sandt-Str. 72

53225 Bonn

Tel. 0228/88649506

Handy: 01703066589

[Heb.IWH@arcor.de](mailto:Heb.IWH@arcor.de)

[www.hebamme-beckenboden-bonn.de](http://www.hebamme-beckenboden-bonn.de)

# Qi Gong

## Präventionskurse und Workshops in Bonn-Beuel



Tao Yoga/Qi Gong - nach Mantak Chia

Alpha-Omega Qi Gong - durch die 5 Elemente

Sintala Qi Gong - heilsames Singen in Bewegung

18 Bewegungen Teil 1 - Taiji – Qi Gong

Chan Mi Gong - Wirbelsäulen Qi Gong

**Revitalis Bonn**  
**An der Wolfsburg 3A**  
**53225 Bonn**

## Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine über Jahrtausende gewachsene, aus China stammende Methode zur Pflege und Kultivierung von Körper und Geist.

Qi steht für Atem, Energie, Fluss, Dampf.

Gong für Übung oder Fähigkeit.

Qi Gong vereint Bewegung, Atmung und Meditation und trägt dazu bei Körper, Geist und Seele in einem harmonischen Gleichgewicht zu halten.

Qi Gong ist für alle Altersstufen geeignet, die Übungen können individuell an die körperliche Verfassung des jeweiligen Kursteilnehmers angepasst werden.

# Tao Yoga/Qi Gong nach Mantak Chia

Die Basisübungen aus dem  
Universal Healing Tao System sind:

"Das innere Lächeln"

"Die sechs Heilenden Laute"

"Der kleine Energiekreislauf"

Diese Übungen werden meditativ als sogenannte  
stille Qi Gong Übungen im Sitzen ausgeführt.

Die Aufwärmübungen und einfache  
Qi Gong Einzelübungen:

wie zum Beispiel  
die Wirbelsäulenatmung,  
die Nierenatmung,  
die Kreisatmung,  
der Herzatem  
werden in Bewegung im Stehen ausgeführt.

Die Strukturübungen aus dem  
**Eisenhemd Qi Gong** unterstützen das Knochengerüst  
und die Wirbelsäule in Verbindung  
mit bewusster Atmung, ebenso die **Knochenatmung**  
und das **Abklopfen mit dem Stoffwechselbesen**.

**Der schwimmende Drache** ist eine Übungsreihe,  
welche die Hormonproduktion anregt, die innere  
Lebendigkeit/Vitalität anregt. Sie hilft beim  
Abnehmen und baut Muskulatur auf. Außerdem schafft  
sie Beweglichkeit, vor allem in der  
Wirbelsäule, stärkt die Sexualenergie und lindert  
Unterleibsproblematiken bei Frauen und Männern.

**Tao Yin Übungen** halten den Körper  
beweglich und elastisch und werden entspannt im  
Liegen ausgeführt.

# Sintala Qi Gong Heilsames Singen in Bewegung

Sintala ist ein Kunstwort, zusammengesetzt aus:

**Singen - Tanzen - Lauschen**

Diese Art des heilsamen Singens wurde von Dr. Karl  
Adamek (Musikwissenschaftler und Soziologe) und Carina  
Eckes (Musiktherapeutin) entwickelt und kreiert. Bei dieser  
Art des Singens geht es nicht  
um ein Vortragen nach außen (im Sinne von „schön  
singen“), sondern um ein **inneres lauschendes, heilsames  
Singen**. Es werden beim Singen Emotionen frei gesetzt und  
Spannungen abgebaut.

Heike Kersting (Heilpraktikerin und Qi Gong Lehrerin)  
entwickelte dazu die entsprechenden **Bewegungsformen  
nach den Grundsätzen**

**der chinesischen Medizin**. Die Texte der  
der Meridian-Mantreln behandeln die emotionalen Themen  
des jeweiligen Meridians (Energiebahn).

Die Bewegungen intensivieren das gesungene Wort und die  
in der Melodie schwingende Emotion.

**Sie lernen in diesem Kurs die  
12 Sintala-Qigong-Bewegungs-Mantreln kennen.**

**Zentrale Grundsätze des Qi Gong sind:**

- ein Öffnen und Schließen des Bewegungs  
flusses im ständigen Wechsel
- ein Spiel mit der Energie im  
Bewegungsfluss
- Bewegungsübungen als Polarität von  
aktiv und passiv
- Gleichgewicht herstellen (rechts-links)
- den Energie (Chi) Fluss im Körper zu  
spüren und den Kontakt hierzu  
halten zu lernen
- Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen  
weit zu öffnen, damit die Energie ohne Hindernis  
durch den gesamten Körper fließen kann.

# Alpha-Omega Qi Gong

Alpha-Omega Qi Gong ist eine von mir kreierte  
Bewegungsreihe durch die 5-Elemente, die das  
**Meridiandehnen** und das **Spüren des Meridianverlaufs**  
**im Energiefeld** mit den **fließenden Bewegungen** des  
Taiji – Qi Gong verknüpft.

Inspiriert zu dieser Qi Gong Reihe wurde ich durch die  
"Alpha-Omega" - Musik von Thomas Kagermann, Musiker  
aus Forstmehren/Westerwald.

Diese Übungsreihe umfasst 3 vorbereitende Übungen  
und 6 Organpaar-Bewegungen, sowie abschließende,  
in die Ruhe führende Bewegungen.

## 18 Bewegungen Teil 1 – Taiji Qi Gong

der 1. Teil einer zweiteilige Übungsfolge des Qi Gong,  
die in China besonders in Krankenhäusern und Sanatorien  
als aktive Behandlungsmethode angewandt wird.  
Die 18 Bewegungen haben ihren Ursprung in der  
Verbindung einiger Übungen aus dem TaiJiQuan  
und dem inneren Training des Qi Gong.

## Chan Mi Gong – Wirbelsäulen Qi Gong:

alle Bewegungen beginnen hierbei im Becken (Steißbein)  
und werden dann wellenartig zur Halswirbelsäule  
fortgesetzt. Es entsteht eine sehr weiche, fließende und  
runde Bewegung, die sogenannte „Welle“, welche die  
Wirbelsäule in alle Richtungen bewegt  
und löst. Durch den nahen Bezug der Wirbelsäule zum  
Nervensystem werden über diese subtilen  
Wirbelsäulenbewegungen alle inneren Organe beeinflusst,  
Körper und Geist harmonisiert.