

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

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-Mantren 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-Mantren 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.

Inspiziert 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.