

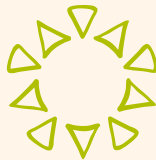
Qi Gong

Meditative Energiearbeit & Bewegungsmeditation

für Einsteiger*innen und Erfahrene



Mittwoch, 8.00 – 9.30 Uhr / regelmässig & wöchentlich



IMPULS-Institut für Musik & Bewegung

Thomas Viehweger

(Dipl. QiGong-Lehrer, Tanzpädagoge, Bodyworker, Dozent FH, Erwachsenenbildner, Coach)

Sonnenbühlweg 1 | 6010 Kriens | Mobile 079 343 45 38

www.impuls-kurse.ch | www.integrative-rhythmuspaedagogik.com



Stilles und bewegtes Qi Gong I Tao-Yoga I Atemarbeit

Meditative Energiearbeit & Bewegungsmeditation

Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Neueinsteiger*innen, wie für Erfahrene und vermittelt die Grundlagen von Energieführung, Lenkung der Vorstellungskraft (Yi), sowie der Daoistischen Meditation.

Qi Gong bedeutet Lebenspflege (Yangsheng)! Durch sanfte und vitalisierende Bewegung, Imagination und Stille regeneriert und balanciert sich Körper, Geist und Seele. Qi Gong berührt das Herz, verwurzelt im Körper und erfrischt den Geist. Es macht wach, entspannt, freudig und gelassen. Der Kleingruppen-Unterricht ist individuell und auf persönliche Weiterentwicklung ausgerichtet. Die QiGong-Praxis ist einfach, tiefgreifend wirksam und alltagstauglich.

Arbeitsweisen

Vorbereitende Übungen

- ▷ Einstimmende, aufwärmende und regenerierende Körper-Übungen dienen der Erdung, Zentrierung, Präsenz im Körper und der Regulierung der Atmung.
- ▷ Stehen wie ein Baum. Haraübungen. Schüttelübungen. Atemarbeit

Übungen des bewegten Qi Gong (Dong Gong)

- ▷ Stärkung der Nierenessenz «Jing» und der endokrinen Drüsen/Geschlechtshormonsystem
- ▷ Beckenboden-Qi-Gong (Hui Jin Gong), Rückenschulung & Wirbelsäulen-Qi-Gong (Chan mi Gong)
- ▷ Heilende Laute & Organ-Qi-Gong
- ▷ Seidenraupenübungen, 9 Kreise & 5 Elemente
- ▷ Gehübungen (Xinggong) & GuoLin QiGong
- ▷ Hui Chun Gong (Rückkehr des Frühlings)
- ▷ 18 Taiji-QiGong-Atemübungen
- ▷ Baduanjin (8 Brokate)
- ▷ Sehnen-Qi-Gong (Yi Jin Jing)

Übungen des stillen Qi Gong (Jing Gong)

- ▷ In die Ruhe treten (Rujing). Die Energie senken (Song Gong)
- ▷ Energielenkung, Energiekreisläufe & Daoistische Meditationen. Tiefenentspannung. Selbstregulierung.

Übungen des medizinischen Qi Gong (Yīxué Gong)

- ▷ Stärkung der Abwehrkräfte (Wei Qi). Erhöhen des Energieniveaus.
- ▷ Individuelle Themen und Bedürfnisse werden aufgenommen und so umgesetzt, dass alle davon profitieren.

Abschliessende Übungen

- ▷ Bewahren der gewonnenen Energie. Integration in den Alltag. Besprechen von Fragen zur Praxis.

Daten/Zeiten

- ▷ Mittwoch, 8.00 - 9.30 Uhr.
Die Kurse fallen in den Luzerner Schulferien aus.
- ▷ Ganzes Workshopjahr 2026 – 2027
(August 2026 – Juli 2027):
37 Morgenlektionen à 90 Min. und Qi-Dance-Wochenende vom 15.-17. Januar 2027
- ▷ 1. Semester (August 2026 – Januar 2027):
19 Lektionen à 90 Minuten
- ▷ 2. Semester (Februar 2027 – Juli 2027):
18 Lektionen à 90 Minuten

Zielgruppe

Menschen aller Alter und Herkunft, mit Interesse an einer substanziellen und vertiefenden Praxis, welche Qi Gong als Gesundheitsprophylaxe, Regeneration, Rekreation, Stressreduktion, Entspannung und Resilienzförderung nutzen möchten.





Kursleitung



Thomas Viehweger

Ich praktiziere, erforsche und lehre Qi Gong seit 1987. Heute verweben sich in meiner Arbeit die Ansätze der Humanistischen Psychologie mit dem östlichen Wissensschatz der Chinesischen Medizin/Wandlungsphasen. Medizinische und psychologische Themen aus der Sicht der westlich-östlichen Ansätze bilden eine Synthese. Prägend und richtungsweisend waren für mich die Ausbildungen bei Ursula de Almeida (Living Tao), Meister Li Zhi Chang, Master Mantak Chia, die Hara-Arbeit von Günther Maag-Röckemann, die Auseinandersetzung mit der Polyvagal-Theorie zur Regulierung des Nervensystems, sowie meine tägliche Praxis.

Detailinfos

Ort: ImPuls-Zentrum, Sonnenbühlweg 1, 6010 Kriens,
[Lageplan](#), [Routenplaner](#)

Teilnehmer/innen

Die Minimalgruppengrösse sind 6 Personen. EinsteigerInnen sind herzlich willkommen erste Schritte zu tun; Erfahrene werden gezielt gefördert. JedeR lernt da, wo er/sie gerade steht. Für die Teilnehmenden der regelmässigen Gruppen RhythmusTanz und Qi-Gong gehört das Qi-Dance-Wochenende vom 15. -17. Januar 2027 als vertiefendes Angebot zum Jahreszyklus.

Einführungs- + Schnupperabende

- ▷ 1. Semester: 19. + 26. August 2026
- ▷ 2. Semester: 17. + 24. Februar 2027
- ▷ Jeweils am Semesteranfang (August + Februar) kann geschnuppert werden. Einführungs- und Schnupperabende sind geschenkt (Anmeldung erforderlich).
- ▷ Schnupperabende zu anderen Zeiten nach Absprache.

Kosten / Kursdauer:

Die Anmeldung erfolgt wahlweise für das ganze Workshopjahr oder semesterweise. Bei Jahresanmeldung ist ein Rabatt bereits abgezogen.

- ▷ **Ganzes Schuljahr 2026 –2027:** Fr. 1800.– (zahlbar bis 30. August 2026)
- ▷ **1. Semester:** Fr. 1250.– (19 Lektionen à 90 Minuten + Wochenende vom 15.–17. Januar 2027)
- ▷ **2. Semester:** Fr. 900.– (18 Lektionen à 90 Minuten)
- ▷ Bei Eintritt während des Jahres, werden die Kosten anteilmässig berechnet

Verpasste Lektionen können nach Absprache in anderen ImPuls-Gruppen kompensiert werden.

Anmeldung:

- ▷ **Anmeldeschluss bei Kursweiterführung: 10. Mai 2026**
- ▷ **Anmeldeschluss bei Neuanmeldung: 10. Juni 2026**
- ▷ Neu-Einstieg zu anderen Zeiten nach Absprache möglich.
- ▷ Anmeldung bitte schriftlich über die Website www.impuls-kurse.ch/anmeldung
- ▷ Es gelten die ImPuls-Anmeldespielregeln (siehe: www.impuls-kurse.ch/anmeldung/agb).

Nähere Informationen zu Zeiten, Kosten, Kursthemen erhalten Sie gerne direkt bei Thomas Viehweger: Telefon 079 343 45 38 oder unter info@impuls-art.ch



