

# Hui Chun Gong

Online Qigong-Kurs via Zoom  
ab 05. Februar 2025



## Leitung/Veranstalter:

Martin Amendt  
Qigong Lehrer (PTCH Uni Oldenburg)  
Stellv. Vorsitzender der Qigong Fachgesellschaft

0177 – 9106658  
Email: [info@martin-amendt.de](mailto:info@martin-amendt.de)  
[www.martin-amendt.de](http://www.martin-amendt.de)

## Kursinhalt

Qigong üben heißt, sich **achtsam** mit Körper und Geist zu beschäftigen. Dies geschieht durch langsame, meditative Bewegungen und Aufmerksamkeitsführung. Die intensive Beschäftigung mit Qigong wird eingebettet in die Praxis von Achtsamkeit und Meditation. Eine eigene tägliche Praxis von Übungen soll durch den wöchentlichen Kurs unterstützt werden. Ergänzend werden Unterrichtsmaterialien versendet.

Es werden Übungen aus dem „**Hui Chun Gong/Rückkehr des Frühlings**“ vermittelt (Daoistische Qigongtechniken zur Pflege des Lebens).

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Getränk, einen Stuhl und eine Decke bereitlegen.

Sie brauchen zur Teilnahme ein internetfähiges Gerät (Handy, Tablet, Laptop, PC/Mac) mit Kamera und Mikrophon und min. 2x2m Platz. Um Korrekturen und eine gemeinschaftliche Kursatmosphäre zu ermöglichen, ist die **Teilnahme mit funktionsfähiger Kamera** erwünscht. Nach abgeschlossener Anmeldung bekommen Sie den Link für die Zoom Online-Konferenz und alle nötigen Infos geschickt.

## Termine

**MITTWOCHS** ab 05. Februar (Achtung: Ursprünglicher Kursstart um 1 Woche verschoben)

je 19.00-20.30 Uhr von Februar – April 2025

- |    |                 |     |                 |
|----|-----------------|-----|-----------------|
| 1. | Mi., 05.02.2025 | 7.  | Mi., 26.03.2025 |
| 2. | Mi., 12.02.2025 | 8.  | Mi., 02.04.2025 |
| 3. | Mi., 19.02.2025 | 9.  | Mi., 09.04.2025 |
| 4. | Mi., 26.02.2025 | 10. | Mi., 16.04.2025 |
| 5. | Mi., 05.03.2025 | 11. | Mi., 30.04.2025 |
| 6. | Mi., 19.03.2025 | 12. | Mi., 07.05.2025 |

Ersatztermine bei Verhinderung des Kursleiters (Krankheit o.ä.):

E 1 Mi., 14.05.2025

**Teilnahmegebühr:** 12 Termine 125 €

Eine Schnupperstunde ist möglich für alle, die bisher noch nicht an einem meiner Onlineformate teilgenommen haben.

**Ort:** Online via ZOOM

**Anmeldung und Info:** [info@martin-amendt.de](mailto:info@martin-amendt.de) | 0177 9106658

## Anmeldung / Fragen

Termin E 1 und E 2 sind Ersatztermine. Diese Termine bitte freihalten, sie kommen zustande, falls der Kurs aufgrund von Krankheit des Kursleiters o.ä. nicht stattfinden kann.

Bei Interesse an einer Teilnahme senden Sie eine Email an [info@martin-amendt.de](mailto:info@martin-amendt.de). Sie bekommen dann einen Anmeldebogen samt Teilnahmebedingungen zugeschickt und ca. eine Woche vor Kursbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Kursverlauf sowie eine Rechnung über die Kursgebühr.