

---

# Stilles Qi Gong

---



## Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, unabhängig von Herkunft, Wissen, Geschlecht und Alter. Qi Gong Übungen können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Gesunden dienen sie zur Vorbeugung von Krankheiten, bei Kranken werden sie als Heilmethode angewandt. Systematische, regelmäßige Qi Gong Übungen stärken das Qi (Lebensenergie) und das Immunsystem, fördern die Gesundwerdung, schaffen allgemeines Wohlbefinden, wirken sich positiv auf Geist und Nervensystem aus, arbeiten der Alterung und Gebrechlichkeit entgegen und verlängern das Leben. Schon vor etwa 7.000 Jahren sollen Menschen im Kampf gegen widrige Naturverhältnisse Qi Gong ähnliche Übungen erfunden haben, um zu überleben. Die Erfahrungen mit diesen Übungen führten zur Kenntnis der Meridiane. Die Verbindung zwischen Qi Gong und der chinesischen Medizin ist seit der Han Dynastie (206 v.Chr. - 220 n.Chr.) schriftlich belegt.

## Wer kann beim Seminar mitmachen?

Jeder ab 16 Jahre. Für dieses Seminar sind keine Vorkenntnisse notwendig.

## Wer leitet das Seminar?

Hans Karrer, Qi Gong-Lehrerausbildung  
bei Meister Zhi Chang Li

## Wann findet das Seminar statt?

Samstag, 31. Oktober 2026 von 17:00 - 18:30 Uhr

## Was kostet das Seminar?

30 € für Nichtmitglieder  
20 € für Mitglieder vom TATORT - Zentrum oder  
Teilnehmer früherer Qi Gong Seminare

**Das Seminar findet sowohl in Präsenz als auch online über ZOOM statt.**

## Informationen und Anmeldung:

TATORT - Zentrum Ulm, Hans Karrer  
Pfarrer-Weiß-Weg 16, 89077 Ulm  
Tel.: 0731 / 6021709  
E-Mail: [h.karrer@tatort-zentrum.de](mailto:h.karrer@tatort-zentrum.de)  
Internet: <https://www.tatort-zentrum.de>

