

## Mit Qigong die Balance von Körper, Kopf und Herz entdecken

### Für ein neues Erleben der eigenen Lebensfreude und Angst

<b>Termin:</b>	Do., 12.11.2026, 18.30 h bis So., 15.11.2026, 14.00 h
<b>Ort:</b>	ZIST Penzberg, Penzberg
<b>Kursgebühr:</b>	385 € (zuzüglich Vollpension)
<b>Kursnummer:</b>	261130
<b>Leitung:</b>	Angela Mende

In diesem dreitägigen Qigongworkshop geht es um eine spielerische, auf Körpererfahrung beruhende Annäherung an unsere großen Emotionen: die Polaritäten von Lebensfreude und Sorgen sowie Angst und Zuversicht.

Im Mittelpunkt des Workshops stehen das Erfahren und Erlernen ausgewählter Qigongübungen (stille und bewegte Form). Die Inhalte basieren auf dem Präventivkonzept Qigong in der Therapie und Selbstfürsorge (nach Meister Zehng Yi und Katrin Blumenberg). Das Fließen zwischen den Polen von Yin und Yang und das Eintauchen in die *Fünf Wandlungsphasen* sind wichtige Elemente der Erfahrungswelten dieses Workshops.

Zum Ablauf: Die verschiedenen Qigongübungsformen kombinieren wir unter anderem mit Elementen der Meditation, Atemübungen, Affirmationen und Akupressur und bringen dadurch die eigenen Emotionen in Schwingung. Der Workshop beginnt mit einem gemeinsamen Abendessen, gefolgt von einer ersten Qigongsession. Der Samstag ist unserer innewohnenden Lebensfreude und dem Zerstreuen unserer Sorgen gewidmet (Element Feuer). Am Sonntag öffnen wir den Raum für unsere Angst (Element Wasser) und lassen die eigene Zuversicht wachsen. Der letzte Vormittag widmet sich dem Wiederholen, Verfestigen und dem Ausklingen-Lassen.

Der Workshop richtet sich an Menschen, die Qigong erlernen möchten, um die Übungsformen in Selbstfürsorge und gegebenenfalls auch therapeutisch einzusetzen. Besonders wertvoll sind die Workshopinhalte auch für jene, die eng an und mit Menschen arbeiten oder im Gesundheitswesen tätig sind – Therapeuten, Coaches, Ärzte, Psychologen und Heilpraktiker (jeweils m/w/d). Vorerfahrung in Qigong ist nicht erforderlich.

### Angela Mende

Mit ihrem reichen Erfahrungsschatz als Wirtschaftspsychologin (M.Sc.) und Qigonglehrerin baut Angela Mende die Brücke zwischen Coaching, Qigong und Aufstellungsarbeit. Seit 2014 selbstständig, lädt sie

Menschen dazu ein, dem Leben zu vertrauen und offen zu sein für Veränderung und persönliches Wachstum. Angela Mende öffnet einen Resonanzraum, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen, hinzuschauen, sich zu erforschen, zu erkennen und selbst anzunehmen. Auf diesem Nährboden dürfen Leichtigkeit und authentisches Sein gedeihen.

Internet: [www.angelamende.de](http://www.angelamende.de)

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/mit-qigong-die-balance-von-koerper-kopf-und-herz-entdecken>