

LEITUNG

Hans Karrer, Qi Gong-Lehrer
Ausbildung bei Meister Zhi Chang Li

ORT

Alle Seminare finden im TATORT - Zentrum ULM statt.

Das TATORT - Zentrum ULM gibt es seit 1989.
Wir unterrichten asiatische Kampfkünste,
Selbstverteidigung und Gesundheitsübungen.

Unsere Disziplinen sind:

- Anti Terror Kampf
- Modern Arnis
für Kinder ab 10 Jahre und Erwachsene
- Qi Gong
- Shaolin Kung Fu
für Kinder ab 5 Jahre und Erwachsene
- Shotokan Karate
- Tai Chi Chuan
- Wing Chun

KOSTEN

Jedes Seminar kostet 30 Euro.

Für Mitglieder des TATORT - Zentrums
oder Teilnehmer/Teilnehmerinnen an früheren
Seminaren kostet jedes Seminar 20 Euro.

ANMELDUNG

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



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.

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.

Termine

- Alle Seminare/alle Termine sind unabhängig voneinander und können daher einzeln gebucht werden
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
- Die Seminare finden sowohl in Präsenz als auch online über ZOOM statt

Wenn du per ZOOM Meeting teilnehmen möchtest, schreibe mir bitte bis spätestens drei Tage vor Seminarbeginn, damit ich dir rechtzeitig den Einladungslink schicken kann.

STILLES QI GONG

Im »Stillen Qi Gong« nach Meister Zhi-Chang Li arbeitet man vor allem mit der Vorstellungskraft. Dadurch wird die Lebensenergie Qi durch die subtilen Bahnen des Körpers (Meridiane) gelenkt.

Dadurch kann folgendes erreicht werden:

- Auflösung von Blockaden und Spannungen
- Harmonisierung aller Körperfunktionen
- Stärkung des Immunsystems
- Mobilisierung der Selbstheilungskräfte
- Linderung chronischer Leiden
- Wachheit und geistige Fitness
- Innere Ruhe und Kraft aus der Mitte

Die Übungen werden hauptsächlich im Sitzen (bequem auf einem Stuhl) ausgeführt.

Termine

Stilles Qi Gong

Samstag 18. April 2026

Samstag 31. Oktober 2026

Alle Seminare finden jeweils unabhängig voneinander von 17:00 - 18:30 Uhr statt.



DER FLIEGENDE KRANICH

In der fernöstlichen Mythologie steht der Kranich für Langlebigkeit und Glück. Seine Bewegungen sind ruhig und kraftvoll, elegant und anmutig. Seine energetisch weichen und tänzerischen Bewegungen sind die Inspiration für das Kranich Qi Gong.

Es besteht aus fünf in sich abgeschlossen aktiven Übungsformen, die unabhängig voneinander erlernt werden können. Sie sind darauf angelegt, alle Energiebahnen (Meridiane) zu öffnen, so dass das Qi frei fließen kann.



Termine

Qi Gong - Der fliegende Kranich

Teil 1 Samstag 24. Januar 2026

Teil 2 Samstag 7. Februar 2026

Teil 3 Samstag 13. Juni 2026

Teil 4 Samstag 3. Oktober 2026

Teil 5 Samstag 28. November 2026

Alle Seminare finden jeweils unabhängig voneinander von 17:00 - 18:30 Uhr statt.