

# Qi Gong

## 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. Die sechste Übung ist eine Form ohne Form, d.h. die Bewegungen werden direkt vom Qi geleitet.

### Wer kann beim Seminar mitmachen ?

Für dieses Seminar sind keine Vorkenntnisse notwendig.

### Wer leitet das Seminar?

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

### Wann findet das Seminar statt ?

Samstag, 15. März 2025 von 17:00 - 18:30 Uhr

### Was kostet das Seminar ?

20 Euro für Mitglieder des TATORT - Zentrums  
oder Teilnehmer/Teilnehmerinnen an früheren Seminaren  
30 Euro für Nichtmitglieder

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

### Informationen und Anmeldung:

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



# TEIL 3

**KRANICKKOPF UND DRACHENHAUPT**

**BRINGEN DAS QI IM KLEINEN**

**KREISLAUF ZUM FLIEßEN**



### VORSCHAU:

QI GONG - DER FLIEGENDE KRANICH  
TEIL 4 SA, 05.04.2025

QI GONG - DER FLIEGENDE KRANICH  
TEIL 5 SA, 10.05.2025

QI GONG - DER FLIEGENDE KRANICH  
TEIL 1 - 5 SA, 28.06.2025