



Qi Gong für Frauen als Weg der inneren Entwicklung und Lebenspflege – über 8 Monate

Präsenzmodule in den Bergen – bei Berchtesgaden
16.–19. April 2026
5.–8. November 2026

Special 2026: Online-Begleitung:
von Mai – Oktober in unserer Online Akademie

Details in dieser Info PDF

Was ist das Besondere am Frauen Qi Gong?

Frauen Qi Gong (auch Qigong geschrieben), im Chinesischen „Nüzi Qigong“, wurde in Deutschland vor allem durch Liu Ya Fei bekannt. Sie erlernte diese und weitere Qi Gong-Systeme von ihrem Vater Liu Gui Zhen, dem Gründer der Qi Gong-Klinik in Beidaihe. Er prägte in den 1950er-Jahren den Begriff Qi Gong und überarbeitete das System des Innennährenden Qigong (Nei Yang Gong) zu therapeutischen Zwecken, um es einer größeren Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Viele der heute bekannten Qigong-Übungsstile entstanden ursprünglich in einem klösterlichen Kontext, in kleinen inneren Kreisen oder wurden innerhalb von Familien weitergegeben. Daraus erklärt sich ihre Vielfalt – und ihre Tiefe.

Nüzi Qigong spricht die weibliche energetische und leibliche Anatomie in besonderer Weise an. Ein zentraler Fokus liegt auf dem Sondermeridian Renmai, dem sogenannten „Meer des Yin“, der in vielen Übungen gezielt angesprochen und aktiviert wird.

Frauen Qi Gong und der Renmai – das „Meer des Yin“

Der Renmai nimmt sowohl im Frauen Qi Gong als auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine zentrale Rolle ein. „Ren“ bedeutet Verantwortung, Empfängnis und Kontrolle, „Mai“ steht für Gefäß. Der Renmai gilt als Zusammenfluss aller Yin-Leitbahnen und verkörpert das nährende, auffüllende Yin-Prinzip.

Alle Akupunkturpunkte des Renmai unterhalb des Nabels sind von großer Bedeutung in der Begleitung von Frauenbeschwerden, unter anderem bei Dysmenorrhoe, Amenorrhoe, unregelmäßigem Zyklus, PMS, Uterusprolaps, Inkontinenz, hormonellen Dysbalancen, menopausalen Beschwerden, unerfülltem Kinderwunsch und verminderter Libido.

Frauen Qi Gong – Yin kultivieren

Im Qi Gong – wie auch in der chinesischen Medizin – begegnen wir dem Grundprinzip von **Yin und Yang**. Zwei polare Kräfte, die einander bedingen, sich durchdringen und nur gemeinsam Ganzheit bilden. Das **Yin-Prinzip**, das weibliche, nährende, empfangende Prinzip, wird in unserer leistungsorientierten, schnellen Gesellschaft häufig vernachlässigt. Viele Menschen kommen erst nachts zur Ruhe, während sie tagsüber im erschöpfenden Hamsterrad verharren.

Frauen Qi Gong lädt dazu ein, diesen Ausgleich wiederzufinden. Die Übungen sind aus der **Beobachtung der Natur** entstanden – aus dem Rhythmus von Pflanzen, Tieren und den Zyklen der Erde. Die Erde bewahrt die Samen, lässt sie reifen, nährt still und kontinuierlich.

Wir lernen, nicht ständig aktiv zu sein, sondern auch **sein zu lassen**. Die sanfte Kraft des Yin entfaltet eine Tiefe, die der dynamischen Kraft des Yang ebenbürtig ist.

Frauen Qi Gong ist ein ganzheitlicher Weg zur Pflege der Weiblichkeit, zur Lebens- und Herzenspflege – und sie lässt sich letztlich nur in ihrer ganzen Fülle praktisch, im Tun, erfahren.

Zum Seminar & zur Aus- und Weiterbildung

Dieses **Qi Gong Seminar für Frauen** ist als **Jahresbegleitung** über 8 Monate konzipiert und richtet sich an Frauen, die im heilsamen Kreis von Frauen ihre Weiblichkeit pflegen, vertiefen und verkörpern möchten. Zwei Präsenzseminare (jeweils von Do - So) bilden den tragenden Rahmen, von Mai bis Oktober begleite ich dich in einem privaten geschlossenen Kanal mit heilsamen Impulsen für den Alltag.

Es ist zugleich eine **Aus- und Weiterbildung** wie auch eine bewusste **Auszeit vom hektischen Alltag. Alle Frauen, die sich auf die Reise nach Innen begeben möchten, sind herzlich willkommen.** Ob nun für die innere Entwicklung, zur Lebenspflege oder zur beruflichen Neuorientierung

bzw. Weiterentwicklung – du bist willkommen, so wie du jetzt bist und Schritt für Schritt wächst jede Frau in ihrem Tempo, auf ihre Weise, in den Übungspfad hinein.

Du wirst verschiedene Facetten des Qi Gong kennenlernen, die dich in deiner Weiblichkeit stärken und dich in die lebendige, sinnliche Kraft des Bauch- und Beckenraumes führen.

Aufbau & Termine

Präsenzmodule:

16.–19. April 2026 in den Bergen – bei Berchtesgaden

5.–8. November 2026 in den Bergen – bei Berchtesgaden

Digitale-Begleitung von Mai bis Oktober

Von Mai bis Oktober begleite ich dich zwischen den beiden Präsenzmodulen bei dir daheim. Ganz entspannt, in deinem Tempo, kannst du die monatlichen Impulse in unserer Online Akademie Schritt für Schritt in deinen Alltag einfließen lassen.

Die digitale Begleitung ist inkludiert und optional. Den Zugangslink sende ich dir zu, sobald der Kurs "Qi Gong für Frauen" freigeschaltet ist. Du bekommst 1 x im Monat Inspirationen und Audio Beiträge für das eigene Üben, die du direkt im Alltag umsetzen kannst. Stell es dir wie ein üppiges Frauen Qi Gong Büffet vor, wo ich dir in regelmäßigen Abständen köstliche Speisen vorbereite. Die Idee ist nicht alles zu essen, sondern diejenigen Impulse aufzugreifen, die für dich zu dem Zeitpunkt "dran" sind und auch mit deinem Alltag vereinbar sind.

Seminarort Präsenztermine:

Biopension Krennleiten, Schönaun am Königssee

Teilnehmerinnen:

Maximal 10–12 Frauen, je nach Belegung der Zimmer

Kursbeitrag: Frühbucher bis 22.2.26 590 € / regulär 790 €

FAQ – häufig gestellte Fragen

Ist das ein Seminar oder eine Ausbildung? Sind alle Frauen willkommen?

Alle Frauen, die sich auf die Reise nach Innen begeben möchten, sind herzlich willkommen. Ob nun für die innere Entwicklung, zur Lebenspflege oder zur beruflichen Neuorientierung bzw. Weiterentwicklung – du bist willkommen, so wie du jetzt bist und Schritt für Schritt wächst jede Frau in ihrem Tempo, auf ihre Weise, in den Übungspfad hinein.

Es ist eine Jahresbegleitung, die zugleich als Aus- und Weiterbildung wahrgenommen werden kann. Die Voraussetzung für den Erhalt des Ausbildungs-Zertifikats ist eine Abschlussarbeit von acht bis maximal zehn Din A 4 Seiten zu einem Frauen Qi Gong spezifischen Thema. Die Abgabe ist bei unserem 2.Präsenzmodul im November, du hast reichlich Zeit. Eine Teilnahmebestätigung bekommst du unabhängig davon.

Es ist also eine **Aus- und Weiterbildung** wie auch eine bewusste **Auszeit vom hektischen Alltag**.

Brauche ich Vorkenntnisse?

Nein, es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Es ist jedoch sehr hilfreich und unterstützend, wenn du Basiskenntnisse (Qi Gong Grundhaltung etc) mitbringst – sonst ist der Einstieg anspruchsvoll und du wirst ein wenig mehr Geduld mitbringen dürfen, als andere mit Vorerfahrung. Das hängt im wesentlichen von deiner Einstellung ab, ob du ohne Vorkenntnisse dir zutraust ins “kalte Wasser” zu springen ;-). Von meiner Seite gibt es keine Bedenken, denn jede Frau wird das für sie spezifische und wichtige aus dieser Jahresbegleitung mitnehmen können.

Für wen ist dieses Angebot gedacht?

Für Frauen, die ihre Weiblichkeit pflegen und vertiefen möchten – persönlich und/oder beruflich.

Kann ich außerhalb der Biopension übernachten?

Die Idee ist, dass wir bei den beiden Präsenzmodulen unter einem Dach verweilen und die Gemeinschaft im heilsamen Kreis von Frauen auch über die Übungseinheiten hinaus genießen können. Ausnahmen sind nur in besonderen Fällen nach Absprache möglich.

Gibt es nur Doppelzimmer oder auch Einzelzimmer?

Es gibt begrenzt Einzelzimmer, aber ein Doppelzimmer kann auch in Ausnahmefällen als Einzelzimmer gebucht werden. Ich empfehle dir eine frühe Anmeldung, wenn du unbedingt ein Einzelzimmer möchtest.

Buche die Weiterbildung direkt bei <https://www.daowege.de> (dort findest du alle Infos und Preise des Seminars) und anschließend dein Zimmer in der BioPension Krennleiten:

<i>Zimmer*</i>	<i>Preis</i>
<i>Einzelzimmer mit Etagendusche/WC</i>	<i>228.-€</i>
<i>Kleines Einzelzimmer mit Dusche/WC</i>	<i>244.-€</i>
<i>Großes Einzelzimmer mit Dusche/WC</i>	<i>304.-€</i>
<i>Doppelzimmer mit Dusche/WC</i>	<i>249.-€ pro Person</i>

** Alle Zimmer verfügen über einen Balkon. Die Preise gelten **PRO PERSON** und beinhalten bereits das FrühGlücks-Büffet, zwei Abendessen, alle Abgaben, die Gästekarte (=kostenloses Busticket) und die Parkplatzgebühr.*

Reservieren (bitte gebe deinen Zimmerwunsch im Feld „Nachrichten“ an) → ↓