

Hans Peter Bergmann  
Beratung, Bildung und Qigong



Hans Peter Bergmann  
Qigong-Lehrer

zertifiziert nach den Standards des  
Deutschen Dachverbands  
für Qigong und Taijiquan (DDQT)

Wilhelmweg 25  
33756 Detmold

Aktuelle Informationen,  
Schnupper-Video,  
weitere Angebote und  
Anmeldung auf meiner Homepage:

<https://bebiq.de/index.php/portfolio/qigong>

Auskunft und Anmeldung auch  
telefonisch: 05231 944919 oder  
per Mail: [info@bebiq.de](mailto:info@bebiq.de)



# Qigong

... in fließender Bewegung



*Stress abbauen  
die Mitte finden  
sich wahrnehmen  
Spannungen lösen  
zur Ruhe kommen  
Gesundheit fördern  
Abwehrkräfte stärken*



*neue Kurse  
in Detmold und Bielefeld*

# 氣功

Qigong ist die mehrere Jahrtausende alte chinesische Kunst, die Gesundheit von Körper, Seele und Geist ganzheitlich zu fördern - durch Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft.

Harmonisch fließende, ruhige und weite Bewegungen entspannen und dehnen sanft, aber wirkungsvoll Sehnen, Faszien und Muskulatur. Steife Gelenke werden behutsam wieder mobilisiert, frische Energie baut sich auf, die Abwehrkräfte werden gestärkt.



Die aufrechte, zentrierte Körperhaltung stabilisiert auch das innere Gleichgewicht und stärkt die körperliche und mentale Präsenz. Das Selbstbewusstsein und das „Standing“ in Stresssituationen werden merklich verbessert.

Bewusstes Atmen und Meditation beruhigen Nervensystem, Seele und Geist. Wohlbefinden, Wachheit und Ausgeglichenheit erleichtern den Umgang mit dem Stress des Alltags.

## Neuer Kurs in Detmold ab dem 17.08.2020

10 Stunden, jeweils montags 18 bis 19 Uhr  
„15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“  
(Teil 1: Figur 1-7)  
für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Turnhalle der KiTa Pippi Langstrumpf  
Heidenoldendorfer Str. 94, 32758 Detmold

Die Kursgebühr von 110 € wird ggf.  
von den Krankenkassen bezuschusst.

## Neuer Kurs in Bielefeld ab dem 18.08.2020

10 Stunden, jeweils dienstags 17 bis 18 Uhr  
„15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“  
(Teil 1: Figur 1-7)  
für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Wu-Yi-Schule für Taijiquan und Qigong  
Mittelstr. 10, 33602 Bielefeld

Die Kursgebühr von 110 € wird ggf.  
von den Krankenkassen bezuschusst.

## Wochenendseminar

„Den Tiger zähmen“  
Stressmanagement mit Psychologie und Qigong

14.11.2020 (sa) 10-18 Uhr / 15.11.2020 (so) 10-15 Uhr  
Turnhalle der KiTa Pippi Langstrumpf  
Heidenoldendorfer Str. 94, 32758 Detmold

Information und Anmeldung siehe Rückseite



## Qigong-Privatunterricht

auf Anfrage (siehe Rückseite)

## Schnupper-Video

auf meiner Homepage:  
<https://bebiq.de/index.php/portfolio/qigong>

