

# Therapie und Beratung im Grünen

Ein Projekt des Maßnahmen- und  
Entwicklungsplans

Ländlicher Raum Baden-Württemberg 2014  
- 2020 (MEPL III)



Baden-Württemberg  
MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ



Zentrum für Naturheilkunde  
Daniela Zimmermann  
Heilpraktikerin  
Im Bruch 9  
76661 Philippsburg-Huttenheim  
Tel. 0 72 56 / 92 36 75  
[www.danielazimmermann.de](http://www.danielazimmermann.de)

## Qi Gong im Grünen



### Qi Gong – Basis für den Alltag Ein Tag zum Ankommen, Durchatmen und Auftanken

Erlebe die heilsame Kraft des Qi Gong – einer  
jahrtausendealten chinesischen Bewegungskunst  
zur Pflege von Körper, Geist und Seele.

In diesem Einführungskurs lernst du grundlegende  
Übungen des **weichen Qi Gong** sowie Prinzipien  
aus dem Tai Chi Chuan kennen. Ziel ist es, deine  
**Gesundheit**, dein **Wohlbefinden** und deine  
**Lebensfreude** nachhaltig zu stärken.

**Christian** begleitet dich durch diesen Tag mit  
sanften, fließenden Bewegungen aus der  
**taoistischen Qi-Gong-Tradition**. Die Praxis  
umfasst u.a. die **acht Brokate**, das **Spiel der fünf  
Tiere** und stille Meditationen. Sie wirkt regulierend  
auf den Stoffwechsel, fördert die  
Sauerstoffaufnahme und unterstützt dich dabei,  
innere Ruhe und Kraft zu finden – ideal zur  
Prävention und Regeneration.

### Tagesablauf

- 🕒 **10:00 Uhr** – Ankommen  
Meditation und erste Übungen: „Himmel und Erde  
vereinen sich in uns“
- ☕ **10:30 Uhr** – Tee & Gespräch  
Was ist Qi Gong – und was bewirkt es in unserem  
Leben?
- 🌀 **10:45 Uhr** – Einführung in die Praxis  
Sanfte Grundübungen zur Gelenkmobilisation – wir  
öffnen und zentrieren den Körper.
- ☐ **12:00 Uhr** – Mittagspause  
Kleiner Snack und Spaziergang in der Natur
- 🐉 **14:00 Uhr** – Qi Gong Reihe  
Bewegte Praxis: *Die Acht Brokate* und *Das Spiel der  
fünf Tiere*
- 🔔 **16:00 Uhr** – Abschlussmeditation & Klangreise  
Zur Ruhe kommen und die Wirkung des Tages  
nachspüren

### Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle – ob Einsteiger:in oder mit Vorerfahrung.  
Keine besonderen Voraussetzungen nötig, nur  
bequeme Kleidung und Offenheit.

### Details zum Kurs:

📅 **Datum:** Sonntag, den 9. November 2025

### 🏷️ **Kosten:**

85.- € bei 8 Teilnehmer:innen  
97.- € bei 7, Teilnehmer:innen  
113.-€ bei 6 Teilnehmer:innen

Melde dich an und tauche ein in die heilsame Welt  
des Qi Gong!

Die Teilnahmegebühr bitte **spätestens 14 Tage vor  
Beginn** auf folgendes Konto überweisen:

**Bankverbindung:** Daniela Zimmermann  
**IBAN:** DE 40 6605 0101 0100 0015 02

## **Anmeldung**

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Termin an:

**„Qi Gong im Grünen“**

Datum: 9. November 2025

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel./ Fax: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Die Teilnahmegebühr überweise ich 14 Tage vor Kursbeginn auf folgendes Konto:

Bankverbindung: Daniela Zimmermann  
IBAN: DE 40 6605 0101 0100 0015 02  
BIC: KARSDE66XXX · Sparkasse KA

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte das Anmeldeformular per Post oder per Email an folgende Adresse senden:

**Zentrum für Naturheilkunde  
Daniela Zimmermann  
Im Bruch 9  
76661 Philippsburg-Huttenheim  
Info@danielazimmermann.de**