



Studio Dao Balance

Wege & Wandel · Reisen · Qigong · Kultur

Health Qigong

Ein Weg zu mehr Balance.

Bewegung · Atmung · Aufmerksamkeit

Balance beginnt mit dem ersten bewussten Schritt.



Was ist Health Qigong?

Bewegung neu erleben.

Health Qigong ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Sie verbindet fließende Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Aufmerksamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis für Körper und Geist.

Dabei geht es nicht um sportliche Leistung oder Perfektion.

Im Mittelpunkt stehen Wahrnehmung, innere Ruhe und die bewusste Verbindung von Körper, Atem und Geist.

Health Qigong eignet sich für Menschen jeden Alters und kann unabhängig von Vorkenntnissen praktiziert werden.

Kernelemente



Bewegung



Atmung



Aufmerksamkeit



Entspannung



Körperwahrnehmung

Gesundheit beginnt mit Aufmerksamkeit.



Warum Health Qigong?

Mehr Balance für Körper und Alltag.

In einer Zeit voller Stress, Bewegungsmangel und permanenter Reizüberflutung wächst das Bedürfnis nach einem bewussten Ausgleich.

Health Qigong unterstützt dabei,



Beweglichkeit
zu fördern



das Körpergefühl
zu verbessern



innere Ruhe
zu entwickeln



Stress bewusster
wahrzunehmen



gesunde Bewegungs-
gewohnheiten
aufzubauen

“

Nicht Leistung steht im Mittelpunkt.

Sondern **Qualität**.

Nicht Geschwindigkeit.

Sondern **Bewusstheit**.

Nicht Perfektion.

Sondern **Balance**.



Balance entsteht Schritt für Schritt.

Studio Dao Balance verbindet authentische chinesische
Bewegungskultur mit einem modernen, europäischen
Gesundheitsverständnis. Unsere Vision ist es, Menschen
langfristig auf ihrem persönlichen Weg zu mehr Balance zu begleiten.



Warum Studio Dao Balance?

Authentisch. Fundiert. Persönlich.

Unsere Besonderheiten:



authentische
Lehrerlinie



internationale
Fachkontakte



strukturierter
modularer Kursaufbau



deutsch-chinesische
Gesundheitskompetenz



interkulturelle Bildungs-
und Projekterfahrung

Perspektivisch bieten wir außerdem:



internationale
Fachseminare



Health-Qigong-
Duan-Prüfungen



Studienreisen
nach China



wissenschaftlichen und
kulturellen Austausch

Unser Grundlagenprogramm

Drei Module. Ein gemeinsamer Lernweg.



Das Programm besteht aus **drei aufeinander abgestimmten Modulen.**



Alle Module können **einzel**n besucht oder als **Gesamtprogramm** gebucht werden.



Ein Einstieg ist **mit jedem Modul** möglich..



Verpasste Module können innerhalb von **zwölf Monaten** flexibel nachgeholt werden.



Zu jedem Modul gehört **1 kostenloser Praxistermin.**



Modul 1
Da Wu

大舞

Den Körper neu entdecken.



Modul 2
Mawangdui Daoyin Shu

马王堆导引

Bewegung bewusst erleben.



Modul 3
Ba Duan Jin

八段锦

Balance nachhaltig entwickeln.



Da Wu

Den Körper neu entdecken.



Inhalte

- Körperstruktur und Haltung
- Atmung
- Bewegungskoordination
- Gelenk- und Faszienmobilität
- Grundlagen der eigenständigen Praxis



Kursformat



Wochenend-Intensivkurs oder **Wochenkurs**



14 UE · 1 UE = 45 Minuten



+ **1 kostenloser Praxistermin** inklusive

Balance beginnt mit dem ersten bewussten Schritt.



Modul 2 & Modul 3



Modul 2

Mawangdui Daoyin Shu

Bewegung bewusst erleben.



Bewegung und Atmung



Körperwahrnehmung



Bewegungsfluss



Aufmerksamkeit



Wochenend-
Intensivkurs
oder **Wochenkurs**



14 UE



1 kostenloser
Praxistermin
inklusive

Modul 3

Ba Duan Jin

Balance nachhaltig entwickeln.



klassische Übungsform



regelmäßige Praxis



Stabilität



Integration in den Alltag



Wochenend-
Intensivkurs
oder **Wochenkurs**



14 UE



1 kostenloser
Praxistermin
inklusive

Ort

Turnhalle

Großer Ziegenberg 1

06493 Ballenstedt (Harz)



Ruhige Lage in der Natur

Umgeben von Wald und Wiesen – ideal für Entspannung, Konzentration und achtsame Bewegung.



Gute Erreichbarkeit

Nur wenige Minuten vom Stadtzentrum Ballenstedt entfernt.
Bequem mit dem Auto erreichbar.

P

Kostenfreie Parkplätze

Direkt an der Turnhalle stehen ausreichend kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.



Hier beginnt Ihr Weg
zu mehr Balance.



So lernen wir.



Lernen · Üben · Dranbleiben

Unser Konzept verbindet Lernen, regelmäßiges Üben und gemeinsames Erleben.



LERNEN

Systematisch lernen

In unseren Modulen erwerben Sie fundiertes Wissen, verstehen die Prinzipien und lernen die Übungen Schritt für Schritt.

14 UE pro Modul



ÜBEN

Regelmäßig üben

In der regelmäßigen Praxis vertiefen Sie das Gelernte, verbessern Ihre Bewegungen und entwickeln Ihr eigenes Körpergefühl.

60 Min. pro Praxis-Einheit



COMMUNITY

Verbunden bleiben

Gemeinsam üben, Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig inspirieren – so entsteht eine langfristige Praxisgemeinschaft.

Gemeinsam wachsen



Ein Kurs kann der Anfang sein. Daraus kann ein gemeinsamer Weg entstehen.

Lernen. Üben. Dranbleiben. Für mehr Balance – heute und morgen.



Einstieg & Kursplan 2026

Kostenlos kennenlernen & Health Qigong erleben



09. oder 16. August 2026 (Sonntag)

10:00 – 12:00 Uhr oder 13:00 – 15:00 Uhr
(Anmeldung erbeten)

Inhalte

- 🍃 Einführung in die Philosophie des Health Qigong
- 🍃 Chinesisches Gesundheitsverständnis
- 🍃 Qi (氣) und Qi (炁)
- 🍃 Atmung und Körperwahrnehmung
- 🍃 Grundlegende Bewegungsprinzipien
- 🍃 Praktische Übungen
- 🍃 Vorstellung unseres Kursprogramms
- 🍃 Möglichkeit zur direkten Anmeldung

Kursplan 2026

Kursformate



Wochenend-Intensivkurs

2 Tage · 14 UE

09:00–15:30 Uhr
inkl. Pausen



Wochenkurs

7 x 90 Min. · 14 UE



Wochenkurs Donnerstags



19:00 – 20:30

Da Wu
ab 03.09.2026

Mawangdui Daoyin Shu
ab 15.10.2026

Ba Duan Jin
ab 03.12.2026

1. Kursrunde

22.–23. 08. Da Wu

05.–06. 09. Mawangdui Daoyin Shu

26.–27. 09. Ba Duan Jin

2. Kursrunde

10.–11.10. Da Wu

24.–25.10. Mawangdui Daoyin Shu

07.–08.11. Ba Duan Jin

Regelmäßige Praxisgruppen

Mittwoch · 19:00–20:00 Uhr

Samstag · 09:00–10:00 Uhr

*Freie Wahl der Praxiszeit
– auch die Teilnahme an beiden Terminen ist möglich.*



Jedes Modul kann **einzel**n besucht oder als **Gesamtprogramm** gebucht werden.
Verpasste Module können **innerhalb von zwölf Monaten** nachgeholt werden.

Teilnahme & Preise

*Mindestteilnehmerzahl

Unsere regulären Kurse finden ab 6 Teilnehmer:innen statt.

Wird diese Teilnehmerzahl nicht erreicht, behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen oder nach vorheriger Absprache ein alternatives Kursformat anzubieten.



1 Modul

219 €



Frühbucherpreis

199 €

Gruppenpreis
ab 4 Personen

179 €

bei Anmeldung bis 31.07.2026
oder direkt am Einführungstag
09. oder 16. August 2026



3 Modul

599 €



Frühbucherpreis

549 €

Gruppenpreis
ab 4 Personen

529 €

bei Anmeldung bis 31.07.2026
oder direkt am Einführungstag
09. oder 16. August 2026



Im Preis enthalten

- ✓ Unterricht
- ✓ digitale Unterlagen
- ✓ Teilnahmebestätigung
- ✓ 1 kostenlose Qigong-Praxis pro gebuchtem Modul
- ✓ Nachholmöglichkeit innerhalb von zwölf Monaten



14 UE pro Modul · 1 UE = 45 Min. **Die Plätze sind begrenzt.**
Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung. **Anmeldung erforderlich.**

Gemeinsam weiter üben.



Wöchentliche Qigong-Praxis

60 Minuten · regelmäßig · gemeinsam



15 €

Einzeltermin



120 €

10er-Karte



1 × kostenlose Probe-Praxis für neue Interessierte



Für alle, die regelmäßig üben möchten – unabhängig davon,
ob sie ein Modul besuchen.





Studio Dao Balance

Mitgliedschaft



49 € / Jahr

Mitglied sein. Verbunden bleiben.



Workshops
Sonderpreise



Reisen
Mitgliedervorteile



Tee & Kultur
Sonderkonditionen



Community
Exklusive
Veranstaltungen



Early Access
Frühzeitige
Anmeldung



Informationen
Veranstaltungsinfos ·
WhatsApp · E-Mail



Weitere Mitgliedervorteile sind bereits in Planung.





Unsere Dozentinnen

Erfahrung. Kompetenz. Tradition.



Qian ZHOU



Internationale
Health-Qigong-Lehrerin (4. Duan)



Training Certificate of the First
German Health Qigong Seminar
for Senior Instructors



Über 16 Jahre
Unterrichtserfahrung



Direkte Schülerin von
Prof. Xiaolei LIU und Bin LEI



Yan ZHUANG



Gründerin von Studio Dao Balance



Magister:
DaF · Kommunikations-
wissenschaft · Japanologie



Master of Arts:
General Management (MBA)



Grafikdesignerin · Dolmetscherin ·
Projektentwicklerin



Langjährige Erfahrung im
deutsch-chinesischen Bildungs-,
Kultur- und Gesundheitsbereich

Unsere Lehrerlinie & Fachkontakte



Prof. Xiaolei LIU

Professorin an der Beijing Sport University ·
Doktorbetreuerin

- Weltmeisterin im Wushu und Health Qigong
- Mitglied des Entwicklungsteams für Ba Duan Jin
- Offizielle Demonstratorin der Standardform
- Trainerin der chinesischen Nationalmannschaft
- Generalsekretärin der Beijing Health Qigong Association



Bin LEI

Associate Professor am Institut für Wushu
der Wuhan Sport University

- Entwicklung und Systematisierung von Qigong-Methoden
- Über 40 internationale Lehraufträge
- Ausbildung von Trainer:innen
- Internationaler Qigong-Schiedsrichter (B-Level)
- Mitentwickler von Yi Jin Jing, Ming Mu Gong
- Hauptverantwortlicher für Da Wu, 24 Solar Terms Qigong



Gemeinsam verbinden wir traditionelle Weisheit mit moderner Wissenschaft –
für Gesundheit, Balance und Lebensqualität.



Unsere Vision

Studio Dao Balance versteht Health Qigong als **Ausgangspunkt** für eine langfristige **Gesundheits-** und **Bildungsgemeinschaft**.

Perspektivisch entwickeln wir:



Aufbauprogramme



internationale Fachseminare



Studienreisen nach China



Health-Qigong-Duan-Prüfungen



Tee-, Duft- und Gesundheitskultur



deutsch-chinesische Fach- und Kultur-
austauschprojekte



Unser Ziel ist es, Menschen, Gesundheit und Kulturen nachhaltig miteinander zu verbinden.

Willkommen bei Studio Dao Balance



Ein Weg zu mehr Balance
beginnt mit dem ersten bewussten Schritt.

Wir freuen uns darauf,
Sie auf Ihrem persönlichen Gesundheitsweg begleiten zu dürfen.

 **Studio Dao Balance**
Wege & Wandel · Reisen · Qigong · Kultur



www.dao-balance.com



info@dao-balance.com



+49 (0) 172 2841 075

