

# Yi Jin Jing - Qigong für Muskeln und Sehnen

## Faszien Qigong im Herbst

Kursnummer	252A236517
Beginn	Donnerstag, 20.11.2025, 16:10 - 17:25 Uhr
Dauer	5 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Thomas Freund
Kursentgelt	37,00 €

Das Yi Jin Jing ist eine sehr alte Qigong-Form, die bewusst zur Stärkung und Dehnung der Faszien entwickelt wurde. Die fließenden, häufig spiraligen Bewegungen lösen verklebte Faszien und bringen Körper und Geist in Harmonie. Sie haben damit auch einen entspannenden und stressabbauenden Effekt. Meist wird der Ursprung dieser Übungsreihe auf Bodhidharma zurückgeführt, der Ende des 6. Jahrhunderts n.C. von Indien nach China einwanderte und im nördlichen Shaolinkloster zusammen mit den dortigen Mönchen den Zen-Buddhismus entwickelt haben soll. Der Legende nach erfand er zudem verschiedene Bewegungsreihen – die Ursprünge des späteren Kung Fu sowie einiger Qigong-Übungsreihen – um die Mönche zu stärken, die durch das stundenlange sitzende Meditieren in einer katastrophalen körperlichen Verfassung waren. Das heißt natürlich auch, dass die Form gerade für Menschen, die viel (z.B. am Schreibtisch und vor dem Computer) sitzen, besonders geeignet ist.

Der Kurs vermittelt Grundlagen, Übungen und Abfolgen des Yi Jin Jing. Die Übungen sind leicht erlernbar und für Teilnehmende mit und ohne Vorwissen geeignet. Der Kursleiter ist zertifizierter Qigong-Kursleiter und Entspannungspädagoge.

Bitte bequeme, warme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.11.2025	16:10 - 17:25 Uhr	VHS Studienhaus, 503
27.11.2025	16:10 - 17:25 Uhr	VHS Studienhaus, 503
04.12.2025	16:10 - 17:25 Uhr	VHS Studienhaus, 503
11.12.2025	16:10 - 17:25 Uhr	VHS Studienhaus, 503
18.12.2025	16:10 - 17:25 Uhr	VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)