

Qigong - 8 Brokatübungen

Vertiefung und Wiederholung der 8 Brokatübungen. Auch für Anfänger sehr gut geeignet.

Kursnummer	26L236302
Beginn	Freitag, 15.05.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Dauer	8 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30, Aachener Str. 220, 50931 Köln
Lehrkraft	Werner Waters
Kursentgelt	80,00 €

Qigong bedeutet frei übersetzt: Arbeiten mit der Lebensenergie. Diese mehrere Jahrtausende alte chinesische Heilgymnastik wird heute sowohl im modernen China als auch weltweit praktiziert und umfasst dabei eine Vielfalt verschiedener Übungen. Qigong ist die Vereinigung von körperlicher Bewegung (Kräftigung, Dehnung, Koordination), geistiger Aufmerksamkeit und Atmung. All dies führt zu einer allgemeinen gesundheitlichen Verbesserung, vergrößerter Entspannungsfähigkeit und Vorbeugung von Krankheiten.

Die Übungen sind prinzipiell für alle Menschen geeignet; eine Teilnahme bei akuten Erkrankungen sollte nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin erfolgen. Insbesondere bei älteren Menschen erfreut sich Qigong großer Beliebtheit, da sich alle Übungen an den persönlichen Gesundheits- und Kraftzustand anpassen lassen. Qigong stärkt den Körper, verbessert die Beweglichkeit und kann Beschwerden lindern; geistige Ruhe kann sich entfalten und die Konzentrationsfähigkeit verbessern.

In diesem Kurs werden überwiegend die 8 Brokatübungen erlernt oder wiederholt.

Bitte bringen Sie lockere, bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll) und warme, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe und evtl. ein Getränk mit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.05.2026	16:00 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
22.05.2026	16:00 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
29.05.2026	16:00 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
05.06.2026	16:00 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
12.06.2026	16:00 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
19.06.2026	16:00 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
26.06.2026	16:00 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
03.07.2026	16:00 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)