

Qigong - 8 Brokatübungen

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

Kursnummer 26L236303

Beginn Freitag, 11.09.2026, 16:00 - 17:30 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Werner Waters

Kursentgelt 100,00 €

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

11.09.2026 16:00 - 17:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

18.09.2026 16:00 - 17:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

25.09.2026 16:00 - 17:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

02.10.2026 16:00 - 17:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

06.11.2026 16:00 - 17:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

13.11.2026 16:00 - 17:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

27.11.2026 16:00 - 17:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

04.12.2026 16:00 - 17:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

11.12.2026 16:00 - 17:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

18.12.2026 16:00 - 17:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)