

Älter und aktiv: Qigong Yangsheng

Kursnummer	26N236510
Beginn	Montag, 26.01.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
Dauer	18 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	Anita Wilmes
Kursentgelt	180,00 €

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 vergrößerten Entspannungsfähigkeit.

Die Übungen sind prinzipiell für alle Menschen geeignet. Insbesondere auch 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.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll), warme Socken und evtl. Getränke mit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.01.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
02.02.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
09.02.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
02.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
16.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
23.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
13.04.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
20.04.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
27.04.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
04.05.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
11.05.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
01.06.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
08.06.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
15.06.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
22.06.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
29.06.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
06.07.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
13.07.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

