Älter und aktiv: Qigong Yangsheng

Kursnummer 26N236511

Beginn Montag, 07.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Anita Wilmes

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 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
07.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
14.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
21.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
28.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
05.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
12.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
09.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
16.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
07.12.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
14.12.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

zur Kursdetail-Seite