

Tai Chi - Qi Gong: Die 18 Übungen

Kursnummer 26N236512

Beginn Dienstag, 24.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Dauer 18 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

Dozent Mechthild Knepper

Kursentgelt 180,00 €

Die 18 Bewegungsübungen machen die Lebensenergie Qi spürbar. Sie wird in Verbindung mit bewusster Atmung aktiviert und harmonisiert. Atmung, Bewegung und Gedankenkontrolle bringen wohlthuende Ruhe und körperliche Entspannung.

Diese Übungen sind für jeden Menschen aller Altersstufen geeignet. Für Einsteiger*innen eine hervorragende und einfache Methode, die bei regelmäßiger Anwendung den Energiehaushalt des Körpers steigert.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll), warme Socken und evtl. Getränke mit. Bei schönem Wetter wird der Kurs auch draußen durchgeführt.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

24.02.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

03.03.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

10.03.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

17.03.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

24.03.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

14.04.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

21.04.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

28.04.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

05.05.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

12.05.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

19.05.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

02.06.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

09.06.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

16.06.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

23.06.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

30.06.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

07.07.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

14.07.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

[zur Kursdetail-Seite](#)