

# Tai Chi - Qi Gong: Die 18 Übungen

Kursnummer	26N236513
Beginn	Mittwoch, 11.03.2026, 18:25 - 19:40 Uhr
Dauer	17 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	Mechthild Knepper
Kursentgelt	142,00 €

Die 18 Bewegungsübungen machen die Lebensenergie Qi spürbar. Sie wird in Verbindung mit bewusster Atmung aktiviert und harmonisiert. Atmung, Bewegung und Gedankenkontrolle bringen wohltuende 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
11.03.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
18.03.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
25.03.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
15.04.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
22.04.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
29.04.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
06.05.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
13.05.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
20.05.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
27.05.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
03.06.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
10.06.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
17.06.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
24.06.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
01.07.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
08.07.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
15.07.2026	18:25 - 19:40 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08