

# Tai Chi - Qi Gong: Die 18 Übungen

Kursnummer 26N236515

---

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

---

Dauer 13 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

Dozent Mechthild Knepper

---

Kursentgelt 130,00 €

---

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

---

08.09.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

15.09.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

22.09.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

29.09.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

06.10.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

13.10.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

03.11.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

10.11.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

17.11.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

24.11.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

01.12.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

08.12.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

15.12.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

[zur Kursdetail-Seite](#)