Einführung in Qigong - Kompaktangebot

Kursnummer 26P236012

Beginn Samstag, 28.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

Dozent Werner Waters

Kursentgelt 38,00 €

Ein Kompaktkurs an zwei Wochenendtagen.

Qi Gong Yangsheng ist die Kunst, die Lebenskraft (qi) zu üben (gong), um die Entwicklung des Lebens zu fördern (yangsheng). Diese ganzheitliche Übungsmethode beruht auf einer jahrtausendealten Tradition in China: Aus einem achtsamen Umgang mit der Vorstellungskraft erwachsen ruhige Körperhaltungen und fließende Bewegungen. Entspannung und Gelassenheit werden gefördert, Spürvermögen und Vitalität wachsen. Innerhalb der traditionellen chinesischen Medizin übernimmt Qi Gong die wichtige Aufgabe, einen Weg aufzuzeigen, wie man selbständig dazu beitragen kann, die Gesundheit zu erhalten. Die in diesem Kurs angebotene Auswahl an Übungen gehören teilweise zu den ältesten traditionellen Qigong Übungen; sie sind an den heutigen Stand der Bewegungsphysiologie angepasst. Sie eignen sich gut als Einstieg. Sie betonen innere und äußere Stabilität, haben kräftigende und zentrierende Wirkung.

Die Zielgruppe sind gesunde Personen mit erhöhter Stressbelastung, die eine Entspannungsmethode erlernen möchten, um dadurch potenziell behandlungsbedürftige Stressfolgen zu vermeiden und so gesund bleiben wollen, aber nicht an einem fortlaufenden Kurs teilnehmen können, wegen wechselnder Arbeitszeiten oder hoher zeitlicher Beanspruchung z.B. Pflegende oder Alleinerziehende.

Bitte bringen Sie lockere, bequeme Kleidung ("Zwiebellook ist sinnvoll") und warme, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe und evtl. ein Getränk und einen Snack für die Pause mit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.11.2026	10:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
29.11.2026	10:00 - 13:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

zur Kursdetail-Seite