

# Wu Qin Xi - Das Spiel der fünf Tiere

Kursnummer	26P236022
Beginn	Montag, 26.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Dauer	8 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115, Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51143 Köln
Lehrkraft	Dr. Qing Lu
Kursentgelt	75,00 €

Wu Qin Xi ist eine der ältesten Qigong-Formen und basiert auf Bewegungen, die von fünf Tieren inspiriert sind: Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Vogel. Jede Tierform stärkt gezielt bestimmte Organsysteme und regt Vitalität, Beweglichkeit und Lebensfreude an. Der spielerische Charakter macht diese Form besonders abwechslungsreich und unterhaltsam.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll), warme Socken; es ist empfehlenswert, zirka 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
02.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
09.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
23.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
02.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
09.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
16.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
23.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

[zur Kursdetail-Seite](#)