

Wu Qin Xi - Das Spiel der fünf Tiere

Kursnummer 26P236023

Beginn Montag, 13.04.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

Dozent Dr. Qing Lu

Kursentgelt 122,00 €

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

13.04.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

20.04.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

27.04.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

04.05.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

11.05.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

18.05.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

01.06.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

08.06.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

15.06.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

22.06.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

29.06.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

06.07.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

13.07.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

[zur Kursdetail-Seite](#)