

# Energie tanken mit Qigong

## Qigong Yangsheng in der Mittagspause

---

Kursnummer 26Z236000

---

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 12:15 - 13:00 Uhr

---

Dauer 17 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 505

---

Dozent Bernadette Calenberg

---

Kursentgelt 85,00 €

---

Nutzen Sie die Mittagspause für Wohlbefinden und Entspannung. Die einfachen Übungen des Qigong lockern Muskeln und Gelenke und tragen mit den meditativ-fließenden Bewegungen zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit bei. So schaffen Sie einen erfrischenden Gegenpol zum Stress im Arbeitsalltag. Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und heißt frei übersetzt „Üben mit der Lebensenergie“. Zu den sanften Qigong-Übungen kommen Lockerungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen.

### Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

21.01.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

28.01.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

11.02.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

25.02.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

04.03.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

11.03.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

18.03.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

25.03.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

08.04.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

15.04.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

22.04.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

13.05.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

20.05.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

27.05.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

03.06.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

10.06.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

24.06.2026 12:15 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

[zur Kursdetail-Seite](#)