

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](#)

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 €

[zur Kursdetail-Seite](#)