

Einführung in Qigong

Qigong - Arbeiten mit der Lebensenergie

Kursnummer 26Z236003

Beginn Samstag, 20.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Dien-Hieu Vuong

Kursentgelt 20,00 €

Qigong bedeutet frei übersetzt: Arbeiten mit der Lebensenergie. Diese mehrere Jahrtausende alte "chinesische Heilgymnastik" wird heute sowohl im modernen China als auch weltweit praktiziert und umfasst dabei eine Vielfalt verschiedener Übungen. Qigong ist die Vereinigung von körperlicher Bewegung (Kräftigung, Dehnung, Koordination), geistiger Aufmerksamkeit und Atmung. All dies führt zu einer vergrößerter Entspannungsfähigkeit. Aber Qigong ist mehr als „nur“ sanfte Gymnastik und das Nachahmen von festgelegten Figuren.

Erfahren Sie in diesem Kurs, was es mit dem Qi und der Wechselwirkung von Yin und Yang auf sich hat, wie sich die Körperwahrnehmung beim und nach dem Üben verändert und wozu die einzelnen Formen dienen.

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

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

20.06.2026 14:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)