

Qigong zum Durchatmen

Kursnummer	26Z236005
Beginn	Sonntag, 08.03.2026, 10:00 - 13:30 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505
Dozent	Helga Becker
Kursentgelt	24,00 €

Qigong heißt frei übersetzt: Arbeiten mit der Lebensenergie und ist eine wichtige Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch langsame Bewegungen wird unser Körper gedehnt und gekräftigt. Dabei werden die Bewegungen mit der Atmung verbunden, wodurch wir unseren Körper und Geist entspannen und unsere Körperwahrnehmung verbessern können. An diesem Sonntag erlernen wir drei Formen des „Gesundheitsschützenden Qigongs“, das für Einsteiger besonders geeignet ist.

Bitte bringen Sie lockere, bequeme Kleidung und eventuell ein Getränk mit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.03.2026	10:00 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)

Qigong zum Durchatmen

Kursnummer	26Z236005
Beginn	Sonntag, 08.03.2026, 10:00 - 13:30 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505
Dozent	Helga Becker
Kursentgelt	24,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)