

# Die 18 Formen der Harmonie – Qi-Gong für Anfänger\*innen

Kursnummer 26Z236006

---

Beginn Mittwoch, 22.07.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

---

Dauer 5 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

---

Dozent Helga Becker

---

Kursentgelt 34,00 €

---

Alles ist locker und leicht. Wir praktizieren die 18 Formen der Harmonie: langsame, entspannende Bewegungen, die leicht zu erlernen sind und unseren Geist beruhigen. Wir konzentrieren uns auf unseren Körper, auf bestimmte Energiezentren und üben zur Ruhe zu kommen. Dabei beachten wir unsere Atmung wodurch wir frische Energie aufnehmen und auftanken können.

Bitte mitbringen: dicke Socken, lockere Kleidung und etwas zu trinken.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

22.07.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

29.07.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

12.08.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

19.08.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

26.08.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

[zur Kursdetail-Seite](#)