

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, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	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, 505
29.07.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
12.08.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
19.08.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.08.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)