

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](#)