

Die 18 Formen der Harmonie – Qigong 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](#)