# Qigong zum Durchatmen

Kursnummer 26Z236007

Beginn Sonntag, 29.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Helga Becker

Kursentgelt 20,00 €

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 die 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 |
|---|---|---|
| 29.11.2026 | 10:00 - 13:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 505 |

zur Kursdetail-Seite