Energie tanken mit Qigong

Qigong Yangsheng in der Mittagspause

Kursnummer 26Z236008

Beginn Mittwoch, 30.09.2026, 12:15 - 13:00 Uhr

Dauer 11 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Bernadette Calenberg

Kursentgelt 55,00 €

Nutzen Sie die Mittagspause für Wohlbefinden und Entspannung. Die einfachen Übungen des Qigong lockern Muskeln und Gelenke und tragen mit den meditativ-fließenden Bewegungen zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit bei. So schaffen Sie einen erfrischenden Gegenpol zum Stress im Arbeitsalltag. Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und heißt frei übersetzt „Üben mit der Lebensenergie“. Zu den sanften Qigong-Übungen kommen Lockerungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2026	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
07.10.2026	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
14.10.2026	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
21.10.2026	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
28.10.2026	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
04.11.2026	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
11.11.2026	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
18.11.2026	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.12.2026	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
09.12.2026	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
16.12.2026	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite