„In der Ruhe liegt die Kraft“ - Mit Qigong zu mehr Gelassenheit und Entspannung

Kursnummer 26Z236009

Beginn Sonntag, 15.11.2026, 11:00 - 16:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Bernadette Calenberg

Kursentgelt 34,00 €

Wenn Anstrengung und Stress überhand nehmen, ist unsere Gesundheit auf Dauer in Gefahr. Wie komme ich zur Ruhe? Wie stärke ich mein Inneres, um mit größerer Gelassenheit durch den Tag zu gehen? Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und Schwerpunkt an diesem Tag. Lernen Sie hier einfache Übungen kennen, die mit ihren fließenden, meditativen, sanften Bewegungen helfen, zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Dazu erfahren Sie, wie die Weisheiten der jahrtausendealten chinesischen Heilkunde auf verblüffende Weise auch hier und heutzutage gelten. Dieser andere Blick kann uns helfen, mehr Selbstfürsorge einzuüben und so gegen Stress besser gewappnet zu sein. Hinzu kommen Lockerungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen; Theorie und Praxis wechseln ab.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.11.2026	11:00 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite