

# Neiyanggong - Innen nährendes Qigong

Kursnummer 26Z236012

---

Beginn Samstag, 19.09.2026, 11:00 - 16:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

---

Dozent Anita Wilmes

---

Kursentgelt 34,00 €

---

Neiyanggong ist eine Form des Qigong, in der die Bewegungen der Wirbelsäule im Mittelpunkt stehen. Schöne Schwünge mit der Himmelssäule und fließende Bewegungen sind charakteristisch. Vorbereitet und ergänzt werden die Übungen durch Selbstmassage und leiten und dehnen in den Energieleitbahnen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll), warme Socken, Getränke und eventuell einen leichten Imbiss mit; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

19.09.2026 11:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

[zur Kursdetail-Seite](#)