

# Daoyin Yangsheng Gong

Kursnummer 26Z236022

Beginn Sonntag, 26.04.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505

Dozent Dr. Qing Lu

Kursentgelt 47,00 €

## Ziel & Inhalt:

Sanfte, fließende Bewegungsabfolge zur Aktivierung von Muskulatur und Faszien, Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit sowie zur Beruhigung des Nervensystems. Theorie (Grundprinzipien der TCM/Daoyin) und vollständige Praxis der Sequenz.

## Ablauf:

Vormittag – Theorie, Aufwärmen, Grundelemente (Dehnung/Atemführung)

Nachmittag – komplette Abfolge, Entspannungs-/Selbstregulation, Übeplan für zu Hause

## Geeignet für:

Alle Altersgruppen; besonders bei sitzender Tätigkeit, Verspannung, Erschöpfung.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

26.04.2026 10:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Daoyin Yangsheng Gong

Kursnummer 26Z236022

Beginn Sonntag, 26.04.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505

Dozent Dr. Qing Lu

Kursentgelt 47,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)