

# Daoyin Yangsheng Gong

Kursnummer 26Z236023

---

Beginn Sonntag, 27.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 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**

---

27.09.2026 10:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)