Wu Qin Xi - Das Spiel der fünf Tiere

Kursnummer 26Z236024

Beginn Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Dr. Qing Lu

Kursentgelt 47,00 €

Wu Qin Xi ist eine der ältesten Qigong-Formen und basiert auf Bewegungen, die von fünf Tieren inspiriert sind: Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Vogel. Jede Tierform stärkt gezielt bestimmte Organsysteme und regt Vitalität, Beweglichkeit und Lebensfreude an. Der spielerische Charakter macht diese Form besonders abwechslungsreich und unterhaltsam.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll), warme Socken; es ist empfehlenswert, zirka 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.11.2026	10:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite