

Qigong Yangsheng

Kursnummer 26Z236300

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Dauer 17 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505

Dozent Bernadette Calenberg

Kursentgelt 170,00 €

Qigong bedeutet frei übersetzt: Arbeiten mit der Lebensenergie. Diese mehrere Jahrtausende alte chinesische Heilgymnastik wird heute sowohl im modernen China als auch weltweit praktiziert und umfasst dabei eine Vielfalt verschiedener Übungen. Qigong ist die Vereinigung von körperlicher Bewegung (Kräftigung, Dehnung, Koordination), geistiger Aufmerksamkeit und Atmung. All dies führt zu einer allgemeinen gesundheitlichen Verbesserung, vergrößerter Entspannungsfähigkeit und Vorbeugung von Krankheiten.

Die Übungen sind prinzipiell für alle Menschen geeignet; eine Teilnahme bei akuten Erkrankungen sollte nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin erfolgen.

bei älteren Menschen erfreut sich Qigong großer Beliebtheit, da sich alle Übungen an den persönlichen Gesundheits- und Kraftzustand anpassen lassen. Qigong stärkt den Körper, verbessert die Beweglichkeit und kann Beschwerden lindern; geistige Ruhe kann sich entfalten und die Konzentrationsfähigkeit verbessern.

In diesem Kurs werden die 15 Ausdrucksformen des Qigong Yangsheng geübt. In allen Kursen aus dem Bereich Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt des körperlichen Wohlbefindens und zur Verbesserung der Beweglichkeit vermittelt sowie praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Bitte bringen Sie lockere, bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll) und warme, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe und evtl. ein Getränk mit.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

21.01.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

28.01.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

11.02.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

25.02.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

04.03.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

11.03.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

18.03.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

25.03.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

08.04.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

15.04.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

22.04.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

13.05.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

20.05.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

27.05.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

03.06.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

10.06.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

24.06.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)