Qigong Yangsheng

Kursnummer 26Z236301

Beginn Mittwoch, 30.09.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Dauer 11 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Bernadette Calenberg

Kursentgelt 110,00 €

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
30.09.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
07.10.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
14.10.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
21.10.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
28.10.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
04.11.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
11.11.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
18.11.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.12.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
09.12.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
16.12.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite