

Qigong - Die Acht Brokatübungen

Kursnummer 26Z236512

Beginn Dienstag, 01.09.2026, 11:00 - 12:30 Uhr

Dauer 4 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

Lehrkraft Thomas Freund

Kursentgelt 40,00 €

Qi Gong ist eine sehr alte Methode der traditionellen chinesischen Medizin zur Gesundheitsprävention. Viele Übungen sind leicht erlernbar, sie verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Durch sie wird das "Qi", die Lebensenergie, mobilisiert und zum Fließen gebracht und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Geistige Ruhe, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit können so gefördert werden.

Der Kurs vermittelt Grundlagen, Übungen und Abfolgen der "Acht Brokate", einer sehr alten, traditionsreichen Übungsreihe, die wegen ihrer Wirksamkeit auch häufig als die „8 edlen Brokate“ bezeichnet werden (Brokatstoff wurde damals mit Gold aufgewogen). Die Übungen lassen sich leicht erlernen und können nach dem Kurs selbstständig geübt werden.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

01.09.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

02.09.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

03.09.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

04.09.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)