

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](#)