

Fit in den Herbst und durch den Winter mit Lungen-Qigong

Kursnummer 26Z236513

Beginn Dienstag, 20.10.2026, 15:30 - 17:15 Uhr

Dauer 4 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Thomas Freund

Kursentgelt 47,00 €

Der Herbst bringt die ersten Erkältungskrankheiten mit, v.a. die Atemorgane sind häufig betroffen. Gemäß der 5-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist die Lunge dem Element Metall und der Jahreszeit Herbst zugeordnet. Sie unterstützt eine gute Zirkulation des Qi (der Lebensenergie) und des Blutes. Die Übungen des Lungen-Qigong stärken die Atemorgane und das Immunsystem (in der TCM als „Abwehr-Qi“ bezeichnet) und wirken sich insgesamt positiv auf Geist und Körper aus.

Daoyin Yangsheng Gong, zu dem auch das Lungen-Qigong gehört, ist ein von Prof. Zhang Guangde entwickelter Qigong-Methodenzyklus, der zur Prävention, Therapie und Rehabilitation von Erkrankungen beiträgt. Prof. Zhang Guangde verband systematisch sein Wissen aus der traditionellen chinesischen Medizin über gesunderhaltene Übungen mit den modernen Theorien über Krankheiten.

Die Ausführung einiger Bewegungen erfordert eine gewisse Beweglichkeit, kann aber individuell angepasst werden. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte bequeme, warme Kleidung und rutschfeste Socken (alternativ: Hallenschuhe) mitbringen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

20.10.2026 15:30 - 17:15 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

21.10.2026 15:30 - 17:15 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

22.10.2026 15:30 - 17:15 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

23.10.2026 15:30 - 17:15 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)