

Tai Chi - Qi Gong: Die 18 Übungen

Kursnummer 26Z236514

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 20:00 - 21:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Mechthild Knepper

Kursentgelt 130,00 €

Die 18 Bewegungsübungen machen die Lebensenergie Qi spürbar. Sie wird in Verbindung mit bewusster Atmung aktiviert und harmonisiert. Atmung, Bewegung und Gedankenkontrolle bringen wohltuende Ruhe und körperliche Entspannung.

Diese Übungen sind für jeden Menschen aller Altersstufen geeignet. Für Einsteiger*innen eine hervorragende und einfache Methode, die bei regelmäßiger Anwendung den Energiehaushalt des Körpers steigert.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll), warme Socken und evtl. Getränke mit.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

10.09.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

17.09.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

24.09.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

01.10.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

08.10.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

15.10.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

05.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

12.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

19.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

26.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

03.12.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

10.12.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

17.12.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)