

Qi Gong zum Kennenlernen

Kursnummer	26Z236520
Beginn	Sonntag, 01.02.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Dauer	4 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 503, 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, die sich leicht erlernen lassen und so auch selbstständig geübt werden können.

Für Teilnehmende ohne oder mit nur wenig Vorwissen und Übungspraxis.

Bitte bequeme, warme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.02.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
08.02.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
22.02.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
01.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)