

# Intensivkurs Qigong im Frühling

---

Kursnummer 26Z236521

---

Beginn Samstag, 18.04.2026, 10:30 - 16:00 Uhr

---

Dauer 2 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 503

---

Dozent Thomas Freund

---

Kursentgelt 67,00 €

---

So wie in der Natur im Frühjahr alle Zeichen auf Neubeginn stehen, können auch wir unseren Körper im Frühjahr neu beleben. Im Qigong gibt es zahlreiche Übungen, die sich für den Frühling besonders gut eignen. Den Frühling charakterisiert man in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) als Wachstumsphase, in der sich das Qi, die Lebensenergie, wieder deutlich entfalten können sollte und entgiftende Prozesse unterstützt werden sollten. Wir können diesen Prozess unterstützen, indem wir unsere Übungspraxis anpassen. Dazu ist es wichtig, die Gewebe unseres Körpers – Muskeln, Bänder, Faszien usw. – sowie natürlich die Leitbahnen sanft zu dehnen. So erhält die Energie offenere Bahnen, durch die sie sich das Qi bewegen kann. Vor allem das Organpaar der Leber und Gallenblase (Holzelement) stehen hierbei im Mittelpunkt.

Der Kurs vermittelt Grundlagen, Übungen und Abfolgen, die sich leicht erlernen lassen und so auch selbstständig geübt werden können.

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte bequeme, warme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

## Kurstermine

---

**Datum Uhrzeit Ort**

---

18.04.2026 10:30 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

19.04.2026 11:00 - 15:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Intensivkurs Qigong im Frühling

---

Kursnummer 26Z236521

---

Beginn Samstag, 18.04.2026, 10:30 - 16:00 Uhr

---

Dauer 2 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 503

---

Dozent Thomas Freund

---

Kursentgelt 67,00 €

---

[zur Kursdetail-Seite](#)