

Intensivkurs Qigong im Sommer

Kursnummer 26Z236522

Beginn Samstag, 11.07.2026, 10:30 - 16:00 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Thomas Freund

Kursentgelt 67,00 €

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Schönheiten und Herausforderungen und somit gibt es auch spezielle, auf die jeweilige Jahreszeit zugeschnittene Bewegungsabfolgen im Qigong. In der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) charakterisiert man den Sommer als Höhepunkt des Wachstums. Der Sommer ist eine Zeit der Lebensfreude, der Reife und des Genusses. Doch im Sommer geht es um das Element Feuer, welches sehr leicht hochlodern und große Schäden anrichten kann. In dieser Zeit gilt es den Körper und Geist vor Hitze und deren negativen Begleiterscheinungen zu schützen und die Fähigkeit zu behalten unsere Energie zu regulieren. Vor allem Herz und Dünndarm (Feuer-Element) sowie unser Blutkreislauf stehen hierbei im Mittelpunkt. Spezielle Übungen sowie Achtsamkeit und Atmung unterstützen uns das sommerliche Feuer wieder in geordnete Bahnen zu leiten.

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

Für Teilnehmende ohne und mit Vorwissen und Übungspraxis.

Bitte bequeme, warme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

11.07.2026 10:30 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

12.07.2026 11:00 - 15:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)