

Yi Jin Jing - Qigong für Muskeln und Sehnen

Faszien Qigong

Kursnummer	26Z236523
Beginn	Dienstag, 04.08.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
Dauer	5 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Thomas Freund
Kursentgelt	50,00 €

Das Yi Jin Jing ist eine sehr alte Qigong-Form, die bewusst zur Stärkung und Dehnung der Faszien entwickelt wurde. Die fließenden, häufig spiralförmigen Bewegungen lösen verklebte Faszien und bringen Körper und Geist in Harmonie. Sie haben damit auch einen entspannenden und stressabbauenden Effekt.

Meist wird der Ursprung dieser Übungsreihe auf Bodhidharma zurückgeführt, der Ende des 6. Jahrhunderts n.C. von Indien nach China einwanderte und im nördlichen Shaolinkloster zusammen mit den dortigen Mönchen den Zen-Buddhismus entwickelt haben soll. Der Legende nach erfand er zudem verschiedene Bewegungsreihen – die Ursprünge des späteren Kung Fu sowie einiger Qigong-Übungsreihen – um die Mönche zu stärken, die durch das stundenlange sitzende Meditieren in einer katastrophalen körperlichen Verfassung waren. Das heißt natürlich auch, dass die Form gerade für Menschen, die viel (z.B. am Schreibtisch und vor dem Computer) sitzen, besonders geeignet ist.

Der Kurs vermittelt Grundlagen, Übungen und Abfolgen des Yi Jin Jing.

Die Übungen sind leicht erlernbar und für Teilnehmende mit und ohne Vorwissen geeignet. Bitte bequeme, warme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.08.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
11.08.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
18.08.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
25.08.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
01.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)