

Qi Gong zum Kennenlernen

Kursnummer 26Z236526

Beginn Sonntag, 13.09.2026, 10:30 - 13:30 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Thomas Freund

Kursentgelt 20,00 €

Finden Sie heraus, ob Qigong die richtige Übungsmethode für Sie ist. In diesem Kurs steht nicht das Erlernen einer komplexen Übungsreihe im Vordergrund, sondern einfache Übungen, die man gut mitmachen kann und einen ersten Eindruck von Qigong vermitteln.

In der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) ist Qigong eine der fünf zentralen Behandlungsmethoden, wobei Qigong sowohl der Prävention dient, als auch zur Unterstützung des Heilungsprozesses eingesetzt werden kann. Sanft fließende Bewegungen werden mit ruhiger Atmung und Vorstellungen kombiniert, um Yin und Yang zu harmonisieren und das „Qi“, die Lebensenergie, wieder zum Fließen zu bringen. Bei regelmäßigem Üben kann Qigong auch zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit beitragen.

Die Qigong Übungen sind leicht erlernbar und für Teilnehmende jeden Alters geeignet. Bitte bequeme, warme Kleidung und rutschfeste Socken (alternativ Hallenschuhe) mitbringen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

13.09.2026 10:30 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)