Meditation in Ruhe und in Bewegung - Qigong und Meditation

Kursnummer 26Z236532

Beginn Samstag, 28.11.2026, 14:30 - 17:30 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Thomas Freund

Kursentgelt 40,00 €

Der Kurs bietet einen Wechsel zwischen bewegten und unbewegten Formen der Meditation an. Qigong wird häufig auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Natürlich ist Qigong viel mehr als das, aber in diesem Workshop steht der meditative Aspekt im Vordergrund. Deshalb sind die Qigongübungen, die wir praktizieren werden, auch sehr fließend, leicht und langsam, was es uns erleichtert einfach mitzumachen und dabei ganz bei den Bewegungen, dem Atem und der Aufmerksamkeit zu bleiben. Im Wechsel mit dem bewegten Qigong üben wir verschiedene Meditationen im Sitzen oder Liegen. Dabei werden auch Grundlagen der Meditation geklärt, z.B. wie man richtig und möglichst entspannt sitzt oder worauf es in der Meditation eigentlich ankommt.

Regelmäßige Meditation kann dazu beitragen, den Geist und Körper in Einklang zu bringen und Stress und Angst zu reduzieren und so unser Wohlbefinden zu steigern. Sie kann uns helfen zu entspannen und unsere Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit zu verbessern.

Der Kurs ist für Teilnehmende mit und ohne Vorwissen geeignet. Bitte bequeme, warme Kleidung und rutschfeste Socken (alternativ Hallenschuhe) mitbringen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.11.2026	14:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
29.11.2026	14:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite