Qi Gong

Kursnummer 27N236582

Beginn Dienstag, 12.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Andrea Reißmeier

Kursentgelt 230,00 €

Qigong ist eine meditative Bewegungsform und hat ihren Ursprung in der traditionellen chinesischen Medizin. Qi bezeichnet die Lebensenergie. Gong bedeutet Arbeit oder beständiges Üben. Nach der chinesischen Medizin ist ein Mensch dann gesund, wenn die Lebensenergie ungehindert durch den Körper fließen kann. Qi Gong hilft dabei: Blockaden werden gelöst und die Gegensätze Yin und Yang kommen wieder ins Gleichgewicht.

Der Kurs ist ein ideales Anti-Stress-Programm für Jung und Alt: Qigong verleiht Ruhe und Gelassenheit, weckt Lebensfreude, baut Ärger ab und bringt Körper und Seele in Gleichklang. Außerdem schult es die Körperwahrnehmung, die Atmung und die Koordination. Die Übungen sind sanft, fließend und gelenkschonend. Im Kurs erfahren Sie, wie die Weisheiten der jahrtausendealten chinesischen Heilkunde auf verblüffende Weise auch hier und heute noch gelten und wie Sie die Übungen zur Achtsamkeit, Atmung und das Mindset in Ihrem Alltag praktisch anwenden können.

Die Übungen werden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen ausgeführt.

Bitte bringen Sie lockere, bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll) und warme, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe und eventuell ein Getränk mit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
19.01.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
26.01.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
02.02.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
16.02.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
23.02.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
02.03.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
09.03.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
16.03.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
06.04.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
13.04.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
20.04.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
27.04.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

04.05.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
11.05.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
25.05.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
01.06.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
08.06.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
15.06.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
22.06.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
29.06.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
06.07.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
13.07.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

zur Kursdetail-Seite