Energie tanken mit Qigong

Qigong Yangsheng in der Mittagspause

Kursnummer 27Z236014

Beginn Mittwoch, 20.01.2027, 12:15 - 13:00 Uhr

Dauer 17 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Bernadette Calenberg

Kursentgelt 85,00 €

Nutzen Sie die Mittagspause für Wohlbefinden und Entspannung. Die einfachen Übungen des Qigong lockern Muskeln und Gelenke und tragen mit den meditativ-fließenden Bewegungen zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit bei. So schaffen Sie einen erfrischenden Gegenpol zum Stress im Arbeitsalltag. Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und heißt frei übersetzt „Üben mit der Lebensenergie“. Zu den sanften Qigong-Übungen kommen Lockerungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.01.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
27.01.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
03.02.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
10.02.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
24.02.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
03.03.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
17.03.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
24.03.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
31.03.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
07.04.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
21.04.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
28.04.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
12.05.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
19.05.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
26.05.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.06.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
09.06.2027	12:15 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite