Qigong Yangsheng

Kursnummer 27Z236302

Beginn Mittwoch, 20.01.2027, 10:30 - 12:00 Uhr

Dauer 17 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Bernadette Calenberg

Kursentgelt 170,00 €

Qigong bedeutet frei übersetzt: Arbeiten mit der Lebensenergie. Diese mehrere Jahrtausende alte chinesische Heilgymnastik wird heute sowohl im modernen China als auch weltweit praktiziert und umfasst dabei eine Vielfalt verschiedener Übungen. Qigong ist die Vereinigung von körperlicher Bewegung (Kräftigung, Dehnung, Koordination), geistiger Aufmerksamkeit und Atmung. All dies führt zu einer allgemeinen gesundheitlichen Verbesserung, vergrößerter Entspannungsfähigkeit und Vorbeugung von Krankheiten.

Die Übungen sind prinzipiell für alle Menschen geeignet; eine Teilnahme bei akuten Erkrankungen sollte nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin erfolgen.
bei älteren Menschen erfreut sich Qigong großer Beliebtheit, da sich alle Übungen an den persönlichen Gesundheits- und Kraftzustand anpassen lassen. Qigong stärkt den Körper, verbessert die Beweglichkeit und kann Beschwerden lindern; geistige Ruhe kann sich entfalten und die Konzentrationsfähigkeit verbessern.

In diesem Kurs werden die 15 Ausdrucksformen des Qigong Yangsheng geübt. In allen Kursen aus dem Bereich Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt des körperlichen Wohlbefindens und zur Verbesserung der Beweglichkeit vermittelt sowie praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.01.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
27.01.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
03.02.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
10.02.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
24.02.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
03.03.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
17.03.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
24.03.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
31.03.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
07.04.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
21.04.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
28.04.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
12.05.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
19.05.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
26.05.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.06.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
09.06.2027	10:30 - 12:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite