

A2502566 Qigong - Bewegung - Atmung - Entspannung

Beginn Mittwoch, 05.03.2025, 17:45 - 18:30 Uhr

Kursgebühr 45,00 €

Dauer 15 Termine

Kursleitung Felix Macht

Kursort , Broich 12, 51766 Engelskirchen

Qigong wird seit Jahrhunderten in China zur Gesundheitsvorsorge angewandt.

Die sanften gymnastischen Übungen erhalten die Beweglichkeit und trainieren gezielt die tiefe Muskulatur, die entscheidend für eine gesunde Haltung und Bewegung ist.

Qigong wird auch als "bewegte Meditation" bezeichnet, denn durch die klaren und positiven Bilder wird unsere Aufmerksamkeit voll und ganz in den Übungen benötigt und der Geist auf diese Weise zentriert und gestärkt. So wird es z. B. auch immer mehr im Reha-Bereich angewendet.

Der Kurs findet mit 8-10 Personen statt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.03.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
12.03.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
19.03.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
26.03.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
09.04.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
30.04.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
07.05.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
14.05.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
21.05.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
28.05.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
04.06.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
11.06.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
18.06.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
25.06.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
02.07.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12