

## A2602566 Qigong - Bewegung - Atmung - Entspannung

Beginn Mittwoch, 28.01.2026, 17:45 - 18:30 Uhr

Kursgebühr 32,00 €

Dauer 8 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.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.01.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
04.02.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
18.02.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
25.02.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
04.03.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
11.03.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
18.03.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
25.03.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12