

A2602567 Qigong - Bewegung - Atmung - Entspannung

Beginn Mittwoch, 15.04.2026, 17:45 - 18:30 Uhr

Kursgebühr 40,00 €

Dauer 10 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
15.04.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
22.04.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
06.05.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
20.05.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
27.05.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
03.06.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
10.06.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
17.06.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
24.06.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
01.07.2026	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12