

## A2608563 Qigong - Bewegung und Entspannung

Beginn	Freitag, 06.02.2026, 16:00 - 17:15 Uhr
Kursgebühr	72,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Karin Saam
Kursort	, Schlossmacherstr., 42477 Radevormwald

Ruhige, fließende Bewegungen in Verbindung mit unserer Aufmerksamkeit und der Atmung bringen unser Qi in Fluss. Körper, Geist und Seele können so ihr Gleichgewicht finden. Durch regelmäßiges Üben wird die Lebenskraft gefördert.

Der Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Qigong-Erfahrung (z. B. aus dem Einstiegskurs) durch das Erlernen der 18 Bewegungen des Taiji-Qigong zu erweitern.

Die Übungsreihe bietet einen guten Einstieg in vertieftes Üben, da die einzelnen Übungen leicht erlernbar sind.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.02.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
13.02.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
20.02.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
27.02.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
06.03.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
13.03.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
20.03.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
27.03.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5