

B2502566 Qigong - Bewegung - Atmung - Entspannung

Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 17:45 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
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
03.09.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
10.09.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
24.09.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
29.10.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
05.11.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
12.11.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
19.11.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
10.12.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12
17.12.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12