

B2508564 Qigong - Bewegung und Entspannung

Beginn Freitag, 31.10.2025, 15:30 - 16:30 Uhr

Kursgebühr 26,70 €

Dauer 5 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. In diesem Kurs können Sie diese `meditative Bewegungsform` kennen und lieben lernen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.10.2025	15:30 - 16:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
07.11.2025	15:30 - 16:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
14.11.2025	15:30 - 16:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
21.11.2025	15:30 - 16:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
28.11.2025	15:30 - 16:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5