

## B2602566 Qigong - Bewegung - Atmung - Entspannung

|             |                                         |
|-------------|-----------------------------------------|
| Beginn      | Mittwoch, 16.09.2026, 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                                                           |
|------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| 16.09.2026 | 17:45 - 18:30 Uhr | Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12 |
| 23.09.2026 | 17:45 - 18:30 Uhr | Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12 |
| 07.10.2026 | 17:45 - 18:30 Uhr | Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12 |
| 14.10.2026 | 17:45 - 18:30 Uhr | Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12 |
| 04.11.2026 | 17:45 - 18:30 Uhr | Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12 |
| 11.11.2026 | 17:45 - 18:30 Uhr | Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12 |
| 18.11.2026 | 17:45 - 18:30 Uhr | Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12 |
| 25.11.2026 | 17:45 - 18:30 Uhr | Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12 |
| 09.12.2026 | 17:45 - 18:30 Uhr | Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12 |
| 16.12.2026 | 17:45 - 18:30 Uhr | Engelskirchen, "Villa Kunterbunt", Familienzentrum, Broich 12 |