

## B2607568 Qigong - Bewegung - Atmung - Entspannung

|             |                                           |
|-------------|-------------------------------------------|
| Beginn      | Donnerstag, 17.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr |
| Kursgebühr  | 54,00 €                                   |
| Dauer       | 10 Termine                                |
| Kursleitung | Felix Macht                               |
| Kursort     | , Rolandsborn 14, 51588 Nümbrecht         |

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 in den Übungen voll und ganz benötigt und der Geist auf diese Weise zentriert und gestärkt. Es trägt so zur tiefen Entspannung von Körper und Geist bei.

Folgende Wirkungen kann Qigong haben: Abbau von inneren Spannungen und Muskelverspannungen, verbesserte Wahrnehmung des Körpers und seiner Empfindungen/Beschwerden, bessere Beweglichkeit der Gelenke, Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule, positive Auswirkungen auf den Kreislauf (dank der geübten tiefen Bauchatmung), Verbesserung der Koordination, Beruhigung des Geistes und mentale Entspannung, Abbau von Ängsten und psychischen Belastungen.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                          |
|------------|-------------------|------------------------------|
| 17.09.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 24.09.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 01.10.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 08.10.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 15.10.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 05.11.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 12.11.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 19.11.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 26.11.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 03.12.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |