

B2608564 Qigong – Bewegung und Entspannung

Beginn	Freitag, 30.10.2026, 16:00 - 17:15 Uhr
Kursgebühr	54,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Karin Saam
Kursort	, Schlossmacherstr., 42477 Radevormwald

Grundlagen des Qigong werden weiter vertieft. Im Vordergrund steht das Erfahren der wohltuenden Wirkung der fließenden Bewegungen, die den Energiefluss in den Meridianen harmonisieren. Ziel ist es durch Üben der Verknüpfung von Bewegung, Aufmerksamkeit, Vorstellung und Atmung das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele zu fördern und zu erleben.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.10.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
06.11.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
13.11.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
20.11.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
27.11.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
04.12.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5