

U4227T Qigong der vier Jahreszeiten: Sommer - gesund gefördert

Beginn Mittwoch, 20.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 88,00 €

Dauer 8 x

Kursleitung Barbara Bauer

Kursort Trostberg, Alte Realschule, Raum A03

In diesem Kurs erlernen Sie 11 Qigong-Übungen, die besonders angepasst sind auf die seelischen und körperlichen Bedürfnisse und Herausforderungen im Sommer. Dabei stehen vor allem das Herz-Kreislauf-System, die Verdauung und der Umgang mit Stress und Sorgen im Mittelpunkt. Die Übungen werden so vermittelt, dass Sie zu Hause eigenständig weiterüben können. Es gibt Hinweise zu Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag, Aufwärm- und Lockerungsübungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte und warme Socken. Dieser Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden, wenn Sie an mindestens sieben Terminen teilgenommen haben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
10.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
17.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
24.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
01.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
08.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
15.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
22.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03