

## U7649S Qigong

Beginn	Montag, 13.04.2026, 09:00 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	55,00 €
Dauer	5 x
Kursleitung	Katrin Bauerschmidt
Kursort	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite

Sie lernen die sanften, leicht erlernbaren Bewegungen die den Geist beruhigen und den Energiefluss im Körper harmonisieren können. Sie können vorbeugend gegen z. B. Migräne, Verspannungen, Burn-Out, Herz-Kreislaufbeschwerden wirken, erholsamen Schlaf fördern und die Selbstheilungskräfte bei bereits auftretenden Beschwerden unterstützen. Die Übungen fördern die Körperwahrnehmung, Körpererfahrung und Achtsamkeit sowie das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung zur Regeneration und Erholung für Alltag und Beruf. Geübt wird hauptsächlich im Stehen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und weiche Sport- oder Gymnastikschuhe. Dieser Kurs ist aufgrund der kürzeren Laufzeit ein Selbstzahlerkurs.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
20.04.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
04.05.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
11.05.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
18.05.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite