

## V4226T Qigong der vier Jahreszeiten: Herbst - gesund gefördert

Beginn Mittwoch, 16.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 88,00 €

Dauer 8 x

Kursleitung Barbara Bauer

Kursort Trostberg, Bewegungsraum NEU

In diesem Kurs erlernen Sie 11 Qigong-Übungen, die besonders angepasst sind auf die seelischen und körperlichen Bedürfnisse und Herausforderungen im Herbst. Dabei steht vor allem der Atmungsapparat und die Verdauung im Mittelpunkt, sowie der Umgang mit Stress und schwierigen Entscheidungen. 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
16.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
23.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
30.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
07.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
14.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
21.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
28.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
11.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU