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, 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 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, Alte Realschule, Raum A03
23.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
30.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
07.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
14.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
21.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
28.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
11.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03