

## V4227T Qigong der vier Jahreszeiten: Winter - gesund gefördert

Beginn Mittwoch, 02.12.2026, 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 Winter. Dabei stehen vor allem das Harnsystem, Gedächtnis und die Nerven im Mittelpunkt sowie der Umgang mit Stress und Ängsten. 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
02.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
09.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
16.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
13.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
20.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
27.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
03.02.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
17.02.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU