V4228T Qigong der vier Jahreszeiten: Winter - gesund gefördert Zusatzkurs

Beginn	Mittwoch, 02.12.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	88,00 €
Dauer	8 x
Kursleitung	Barbara Bauer
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

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	19:30 - 21:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
09.12.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
16.12.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
13.01.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
20.01.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
27.01.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
03.02.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
17.02.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3