# V7542H Qigong - gesund gefördert

| | |
|---|---|
| Beginn | Montag, 21.09.2026, 20:00 - 21:00 Uhr |
| Kursgebühr | 72,00 € |
| Dauer | 8 x |
| Kursleitung | Katrin Bauerschmidt |
| Kursort | Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum |

Qigong ist eine Methode zur Stärkung und Harmonisierung der Lebensenergie (Qi). 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 kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

## Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 21.09.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum |
| 28.09.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum |
| 05.10.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum |
| 12.10.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum |
| 19.10.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum |
| 26.10.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum |
| 09.11.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum |
| 16.11.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum |