

V7544H Qigong der vier Jahreszeiten: Herbst - gesund gefördert

Beginn Dienstag, 22.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 88,00 €

Dauer 8 x

Kursleitung Barbara Bauer

Kursort Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum

Für jede Jahreszeit gibt es spezielle Übungen, die den Menschen gerade in dieser Zeit stärken können. In diesem Kurs erlernen Sie 11 Qigong-Übungen, die besonders angepasst sind auf die seelischen und körperlichen Bedürfnisse und Herausforderungen im Herbst. Die Bewegungen werden im Stehen ausgeführt und können sanft Ihren gesamten Körper mobilisieren. Dabei stehen 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 der Krankenkasse bezuschusst werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
29.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
06.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
13.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
20.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
27.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
10.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
17.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum