

## V7545H Qigong der vier Jahreszeiten: Winter - gesund gefördert

Beginn Dienstag, 01.12.2026, 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 Winter. Die Bewegungen werden im Stehen ausgeführt und können sanft Ihren gesamten Körper mobilisieren. 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.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
08.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
15.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
22.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
12.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
19.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
26.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
02.02.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum