V7648S Qigong - gesund gefördert

Beginn	Montag, 21.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Katrin Bauerschmidt
Kursort	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite

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	09:00 - 10:30 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
28.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
05.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
12.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
19.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
26.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
09.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
16.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
23.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
30.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite