

W4226T Qigong der vier Jahreszeiten: Frühling - gesund gefördert

Beginn	Mittwoch, 10.03.2027, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	88,00 €
Dauer	8 x
Kursleitung	Barbara Bauer
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

"Qigong der vier Jahreszeiten" besteht aus Qigong-Bewegungen im Stehen, die sanft den ganzen Körper mobilisieren. Durch die Verbindung mit bewusster Atemtechnik und Imaginationsmethoden wird die Körperwahrnehmung und die Kompetenz zur Selbstregulation nachhaltig geschult. Sie erlernen 11 Qigong-Bewegungen, sodass Sie zu Hause selbständig weiter praktizieren können. Die Bewegungen des Frühlings fördern vor allem eine emotionale Gelassenheit und zeigen Möglichkeiten auf zu einem gesunden Umgang mit Wut, Aggression und Druck. 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
10.03.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
17.03.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
07.04.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
14.04.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
21.04.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
28.04.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
05.05.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
12.05.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3