

W4227T Qigong der vier Jahreszeiten: Sommer - gesund gefördert

Beginn	Mittwoch, 02.06.2027, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	88,00 €
Dauer	8 x
Kursleitung	Barbara Bauer
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

In diesem Kurs erlernen Sie 11 Qigong-Übungen, die besonders angepasst sind auf die seelischen und körperlichen Bedürfnisse und Herausforderungen im Sommer. Dabei stehen vor allem das Herz-Kreislauf-System, die Verdauung und der Umgang mit Stress und Sorgen im Mittelpunkt. 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, wenn Sie an mindestens sieben Terminen teilgenommen haben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.06.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
09.06.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
16.06.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
23.06.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
30.06.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
07.07.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
14.07.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
21.07.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3