W7540H Qigong

Beginn	Montag, 25.01.2027, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	73,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Katrin Bauerschmidt
Kursort	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum

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.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
01.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
15.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
22.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
01.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
08.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
15.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
19.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
26.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
03.05.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum