W7813M Qigong der vier Jahreszeiten, stille Form im Sitzen – Frühling NEU

Beginn	Donnerstag, 04.03.2027, 09:00 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	59,00 €
Dauer	6 x
Kursleitung	Angela Kyek
Kursort	Tittmoning, Haus für Kinder OG, A.-Kolping-Platz 2

Die Jahreszeiten umgeben uns ständig und kehren zuverlässig wieder. Um sich darauf einzustellen, kann Qigong der vier Jahreszeiten hilfreich sein. Der Frühling ist die Zeit der Wiederentdeckung. Im Kurs erlernen Sie 11 Qigong-Übungen, die Leber, Gallenblase und Augen stärken.
Durch eine Kombination aus langsamen Bewegungen, Atemübungen und Fingerspiele sollen der Energiefluss (Qi) im Körper angepasst und Blockaden gelöst werden, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die einfachen, aber wirkungsvollen Übungen werden im Sitzen auf einem Hocker oder Stuhl ausgeführt.
Alle Bewegungsabläufe werden anschaulich vermittelt, sodass sie jede/r zu Hause selbst praktizieren und für seine Gesundheit nutzen kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, dicke Socken und weiche Sport- oder Gymnastikschuhe.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Tittmoning, Haus für Kinder OG, A.-Kolping-Platz 2
11.03.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Tittmoning, Haus für Kinder OG, A.-Kolping-Platz 2
18.03.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Tittmoning, Haus für Kinder OG, A.-Kolping-Platz 2
08.04.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Tittmoning, Haus für Kinder OG, A.-Kolping-Platz 2
15.04.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Tittmoning, Haus für Kinder OG, A.-Kolping-Platz 2
22.04.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Tittmoning, Haus für Kinder OG, A.-Kolping-Platz 2