

X0301303 Gesundheitsschützendes Qi Gong

Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 17:30 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	139,07 €
Dauer	14-mal
Kursleitung	Petra Nieder
Informationen	Bequeme Kleidung, bequeme flache Schuhe, Tennis- oder Igelball
Kursort	Kolleg 01 und 02, Cretzschmarstraße 6, 65843 Sulzbach

Diese Qi-Gong-Form, die aus acht Übungen besteht, ist die erste Form des Methodenzyklus namens Daoyin Yangsheng Gong (dt. „Führen des Qi und Dehnen der Glieder, um das Leben zu nähren“) – der Name ist Programm. Wir beginnen mit dem gesundheitsschützenden Qi Gong, das leicht zu erlernen ist und durch seine Einfachheit und die schönen Bilder besticht. Dabei lernen wir, dass (Qi-)Bewegung aus Entspannung, Ruhe und innerer Konzentration entsteht. Denn darum geht es beim Qi Gong: das harmonische Zusammenspiel von Körper, Atmung und Vorstellung, damit alles ins Fließen kommt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
10.09.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
17.09.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
24.09.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
01.10.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
08.10.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
15.10.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
22.10.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
29.10.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
05.11.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
12.11.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
26.11.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
03.12.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
17.12.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02

[zur Kursdetail-Seite](#)