

X0301304 Qi Gong und Meditation

Beginn	Donnerstag, 15.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	23,00 €
Dauer	3-mal
Kursleitung	Silvia Wiesenhofer
Informationen	Bitte dicke rutschfeste Socken, eine Decke und ggf. eine eigene Matte mitbringen
Kursort	, ,

Harmonisierende und vitalisierende Übungen aus verschiedenen Qi Gong Stilen schenken Dir Ruhe, Entspannung und Zufriedenheit. Es verbessert Deine Atmung, Konzentration, Beweglichkeit und steigert deine Lebensenergie. Qi Gong wirkt gesundheitsfördernd auf allen Ebenen und ist durch die sanften, fließenden Bewegungen auch für Einsteiger:innen bestens geeignet. Wir schulen unseren Atem und die Körperwahrnehmung und runden es mit Meditationen ab. Für Alle geeignet, keine Vorkenntnisse nötig.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
22.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
29.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)