

X0301305 Qi Gong und Meditation

Beginn	Samstag, 22.11.2025, 11:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	25,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Silvia Wiesenhofer
Informationen	Bitte eine Decke, eine Matte und ein Getränk mitbringen.
Kursort	201, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

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
22.11.2025	11:00 - 14:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201

[zur Kursdetail-Seite](#)