X0301312 Ba Men Qi Gong

Beginn	Dienstag, 02.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	129,00 €
Dauer	15-mal
Kursleitung	Nikolai Bosselmann
Informationen	Rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, ein Handtuch (zum Abdecken der Matten, oder eine eigene dünne Matte), ein Getränk
Kursort	201, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Lernen Sie Ba Men Qi Gong, um alle Gelenke geschmeidig zu machen, Ihren Atem zu vertiefen und die Wirbelsäule aufzurichten. Ba Men Qi Gong (dt. „die Acht Tore öffnen“), ist leicht zu lernen und bedeutet so viel wie „Eine Wohltat nach der anderen“. Gemeint sind die acht sich gegenüberliegenden Kräfte des Yin und Yang. In diesem Kurs lernen Sie, die Energien des Yin und Yang zu öffnen und auf den vier Ebenen des Qi Gong für sich anzuwenden: Korrektur der Körperhaltung, Schulung der Koordination, vollkommene Entspannung der gesamten Körpermuskulatur und freier Energiefluss durch das Meridiansystem. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
09.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
16.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
23.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
30.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
21.10.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
28.10.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
04.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
11.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
18.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
25.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
02.12.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
09.12.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
16.12.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
13.01.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201