

## Y0301101 Gesundheitsschützendes Qi Gong

Beginn	Mittwoch, 11.03.2026, 17:30 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	139,00 €
Dauer	13-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 Methodenzklus 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.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.03.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
18.03.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
25.03.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
01.04.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
08.04.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
15.04.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
22.04.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
29.04.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
13.05.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
20.05.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
27.05.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
03.06.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
10.06.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02

[zur Kursdetail-Seite](#)