

## Y0301103 Wirbelsäulen-Qi-Gong - ein Ausgleich für Berufstätige

Beginn	Mittwoch, 11.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	169,00 €
Dauer	14-mal
Kursleitung	Petra Nieder
Informationen	Bequeme Kleidung, bequeme flache Schuhe, Tennis- oder Igelball
Kursort	Kolleg 01 und 02, Cretzschmarstraße 6, 65843 Sulzbach

In diesem Kurs üben Sie unter Anleitung von Petra Nieder Selbstmassagen und bewegtes Qi Gong im Stand. Diese Praktiken gehören zur Serie „Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“ des Nei Yang Gong und sind speziell darauf ausgerichtet, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke zu fördern. Die dazugehörigen Vorbereitungen sind gute und nützliche Übungen, die einfach Spaß machen und die man zum Lockern, Qi-Wecken und Aufwärmen vor dem Üben der anspruchsvolleren Formen des Nei Yang Gong ausführt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
18.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
25.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
01.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
08.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
15.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
22.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
29.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
13.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
20.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
27.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
03.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
10.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02

[zur Kursdetail-Seite](#)