

Y0301105 Qi Gong und Meditation: Shibashi

Beginn	Samstag, 21.03.2026, 11:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	27,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Silvia Wiesenhofer
Informationen	Bitte eine Decke, eine Matte und ein Getränk mitbringen.
Kursort	, ,

Harmonisierende und vitalisierende Übungen aus verschiedenen Qi-Gong-Stilen fördern Ruhe, Entspannung und Zufriedenheit. Die sanften, fließenden Bewegungen können Atmung, Konzentration und Beweglichkeit verbessern und die Lebensenergie stärken. Qi Gong wirkt ganzheitlich gesundheitsfördernd und ist auch für Einsteiger:innen bestens geeignet. Atem- und Körperwahrnehmung werden geschult, Meditationen runden die Praxis ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.03.2026	11:00 - 14:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)