

## Y0301112 Ba Men Qi Gong

Beginn	Dienstag, 03.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	165,00 €
Dauer	18-mal
Kursleitung	Nikolai Bosselmann
Informationen	Rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, ein Handtuch (zum Abdecken der Matten, oder eine eigene dünne Matte), ein Getränk
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 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
03.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
10.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
17.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
24.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
03.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
10.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
17.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
24.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
14.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
21.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
28.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
05.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
12.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
19.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
26.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
02.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
09.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)