

Z0301301 Gesundheitsschützendes Qi Gong

Beginn	Mittwoch, 26.08.2026, 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 Methodenzyklus 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
26.08.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
09.09.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
16.09.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
23.09.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
30.09.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
07.10.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
14.10.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
21.10.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
28.10.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
04.11.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
11.11.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
25.11.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
02.12.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02

[zur Kursdetail-Seite](#)