

Z0301303 Wirbelsäulen-Qi-Gong - ein Ausgleich für Berufstätige

Beginn	Mittwoch, 26.08.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	149,00 €
Dauer	13-mal
Kursleitung	Petra Nieder
Informationen	Bequeme Kleidung, bequeme flache Schuhe, Tennis- oder Igelball
Kursort	Kolleg 01 und 02, Cretzschmarstraße 6, 65843 Sulzbach

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
26.08.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
09.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
16.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
23.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
30.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
07.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
14.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
21.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
28.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
04.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
11.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
25.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02
02.12.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Sulzbach, Bürgerzentrum, Kolleg 01 und 02

[zur Kursdetail-Seite](#)