

## 261-4153 Qigong für die Wirbelsäule

Beginn	Mittwoch, 15.04.2026, 09:00 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	61,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Susanne Schätz
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Durch Qigong-Übungen können wir Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Einfache Übungen fördern die Beweglichkeit und lassen uns unsere Körperhaltung besser wahrnehmen.

Die Übungen sind in jedem Alter leicht zu erlernen.

Lassen Sie sich auf ein intensiveres Körperbewusstsein ein.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Matte, Sitzkissen, Decke.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.04.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
29.04.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
06.05.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
13.05.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
20.05.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
10.06.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)