

261-4160 Qigong Workshop: Stark in den Frühling

Beginn	Samstag, 25.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	35,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Donatella Bracko
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

In diesem Workshop lernen Sie eine fließende Form des Qigong kennen, die Körper und Atem harmonisch verbindet und erfrischend sowie spürbar aktivierend zum Frühlingsmotto passt. Die Bewegungen können Spannungen lösen, den Kopf freier machen und uns neue Energie schenken, was sich wiederum positiv auf Entspannung, Stressabbau und innere Ruhe auswirken kann. Ein kurzer Einblick in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) erklärt, warum der Frühling mit Erneuerung, Leberenergie und innerem Gleichgewicht verbunden ist. Die Übungen sind leicht erlernbar, für jedes Alter geeignet und erfordern keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.04.2026	09:00 - 12:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)