

261-4161 Qigong Workshop: Sommer im Flow

Beginn	Samstag, 27.06.2026, 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

Volle Terminkalender, lange Tage, ein Herz, das schneller schlägt - der Sommer fordert uns heraus. In diesem Workshop erleben Sie Qigong als wohltuenden Ausgleich. Fließende Bewegungen verbinden Atem und Körper und können damit den Kreislauf beruhigen und das Nervensystem regulieren. Ein erfrischender Reset: kühlend, entspannend und zugleich stärkend. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt das Herz als Organ des Sommers und Träger des Shen - des klaren Geistes. Alle Abläufe sind leicht erlernbar, für jedes Alter geeignet und erfordern keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.06.2026	09:00 - 12:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)