

## 261-7130 Qigong Flow - beruhigend, belebend und wohltuend Für Einsteiger\*innen

Beginn	Montag, 02.02.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Donatella Bracko
Kursort	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula, Schulweg 6, 83413 Fridolfing

Beruf, Familie, Alltag - oft bleibt kaum Zeit, um durchzuatmen. Qigong Flow schenkt eine Auszeit mit sanften, fließenden Bewegungen, die Verspannungen lösen und neue Energie wecken können. Es verbindet Atmung, Achtsamkeit und Bewegung. In der YOQI®-Methode wird diese traditionelle Praxis modern und alltagstauglich umgesetzt - klar angeleitet und leicht erlernbar. Die harmonischen Abläufe fördern Beweglichkeit und Aufrichtung und lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:**

Matte, bequeme Kleidung und warme Socken.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
09.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
23.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
02.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
09.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
16.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula

[zur Kursdetail-Seite](#)