262-4152 Qigong für die Wirbelsäule

Beginn	Mittwoch, 14.10.2026, 09:00 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	91,00 €
Dauer	8 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
14.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
21.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
28.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
11.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
18.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
25.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
02.12.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
09.12.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

zur Kursdetail-Seite