262-4160 Qigong Workshop: Einstimmung auf den Winter

Beginn	Samstag, 28.11.2026, 09:30 - 12:30 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Donatella Bra?ko
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Bereiten Sie Ihren Körper rechtzeitig auf die kalte Jahreszeit vor. Wenn Stress den Atem eng macht, Müdigkeit blockiert und das Immunsystem Kraft braucht, liegt die Antwort im Rückzug nach innen. Über fließende Qigong-Bewegungen und gezielte Atemtechniken holen wir die Energie aus dem Kopf zurück in den Körper. Sie erhalten wertvolle Einblicke in die TCM und lernen, Ihre Nierenkraft - Ihre innere Lebensbatterie - zu nähren. So wandelt sich Kälte in wohlige Wärme und neue Balance. Die Übungen sind leicht erlernbar, für jedes Alter geeignet und erfordern keine Vorkenntnisse.
Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.11.2026	09:30 - 12:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

zur Kursdetail-Seite