262-7130 Qigong Flow - beruhigend, belebend und wohltuend Für Einsteiger*innen

Beginn	Montag, 21.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Donatella Bra?ko
Kursort	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula, Schulweg 6, 83413 Fridolfing

Beruf, Familie, Alltag - oft bleibt wenig Zeit zum Durchatmen. Qigong Flow bietet eine wohltuende Auszeit mit sanften, fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und achtsamer Wahrnehmung. Die YOQI®-Methode verbindet traditionelle Qigong-Elemente mit einer modernen, leicht erlernbaren Praxis. Die harmonischen Abläufe fördern Beweglichkeit, Aufrichtung und Körperbewusstsein und unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen:
Matte, bequeme Kleidung und warme Socken.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
28.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
05.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
12.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
19.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
26.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
09.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
16.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
23.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
30.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula

zur Kursdetail-Seite