271-6800 Qi Gong der Vier Jahreszeiten: Frühling - Zeit der Wiederentdeckung

Beginn	Donnerstag, 18.02.2027, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Angela Kyek
Kursort	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe, Kirchenweg 16, 83417 Kirchanschöring

In diesem Kurs erlernen sie elf Qi Gong Übungen.
Die Jahreszeiten umgeben uns ständig. Es ist ein Kreislauf, der jedes Jahr zuverlässig wiederkehrt. Eine Methode, sich auf die Jahreszeiten einzustellen und die Kräfte zu nutzen, ist Qi Gong der vier Jahreszeiten.

Die Bewegungen werden im Stehen ausgeführt und bestehen aus einfachen, wirkungsvollen Übungen. Durch die Kombination aus langsamen Bewegungen und Atemübungen soll der Energiefluss (Qi) im Körper harmonisiert und Blockaden gelöst werden, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Alle Übungen werden so anschaulich vermittelt, dass jeder sie zu Hause selbst praktizieren und für seine Gesundheit nutzen kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und weiche Sport- oder Gymnastikschuhe.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
25.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
04.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
11.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
18.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
08.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
15.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
22.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe

zur Kursdetail-Seite