

J4152 Qigong für die Wirbelsäule

Beginn	Mittwoch, 15.10.2025, 09:00 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	82,00 €
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
15.10.2025	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
22.10.2025	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
29.10.2025	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
12.11.2025	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
19.11.2025	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
26.11.2025	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
03.12.2025	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
10.12.2025	09:00 - 10:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)