

241A32031

Qigong

| | |
|---------------|---|
| Beginn | Mittwoch, 13.03.2024, 11:00 - 12:00 Uhr |
| Kursgebühr | 100,00 € |
| Dauer | 15 Termine |
| Kursleitung | Marianne Kuhl |
| Informationen | Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Gymnastikschuhe mit flacher Sohle. |
| Kursort | WA-Ev.Gem.Saal , Schulstr. 4, 69190 Walldorf |

Angebot der vhs ab 60

Qigong besteht aus weich fließenden Bewegungen, die mit Atmung und Vorstellungskraft verbunden sind. Im Kurs erlernen Sie Energieübungen, die das Qi im Körper aktivieren und zum Fließen bringen. Durch regelmäßiges Üben werden Muskelketten gelockert und Sie steigern Ihre Beweglichkeit. Die Bewegungen, die mit Atmung, Achtsamkeit und Leichtigkeit gemacht werden, vermitteln innere Ruhe, Entspannung und Gelassenheit.

Mit Qigong stärken Sie Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---|
| 13.03.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 20.03.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 10.04.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 17.04.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 24.04.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 08.05.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 15.05.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 05.06.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 12.06.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 19.06.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 26.06.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 03.07.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 10.07.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 24.07.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |
| 31.07.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr | Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4 |

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb