

242A32031

## Qigong

Beginn	Mittwoch, 09.10.2024, 11:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	47,00 €
Dauer	7 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
09.10.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
16.10.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
23.10.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
06.11.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
13.11.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
20.11.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
27.11.2024	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](mailto:info@vhs-sb.de)  
Internet: [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)

Impressum: [www.vhs-sb.de/impressum](http://www.vhs-sb.de/impressum)  
Datenschutz: [www.vhs-sb.de/datenschutz](http://www.vhs-sb.de/datenschutz)  
AGB: [www.vhs-sb.de/agb](http://www.vhs-sb.de/agb)