

## Qigong - Harmonie in Bewegung

Qigong - Harmonie in Bewegung

Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und basiert u.a. auf dem Wissen der Meridiane und Akupunktur. Es wird als Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform geübt und bietet eine Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die spezielle Wirkung von Qigong liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften, langsamen, weich fließenden Bewegungen regulieren den Atem und beruhigen den Geist. Positive Wirkungen auf den Blutdruck, Atmung, Stoffwechsel und den Bewegungsapparat sind wissenschaftlich bestätigt worden. Es fördert die Beweglichkeit, entlastet die Wirbelsäule, verbessert die Atmung und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt. Qigong empfiehlt sich für Menschen in jedem Lebensalter. Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und ABS-Socken.

Dozent(en):	Bremer, Ulla
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 18.09.2019 - Mi. 04.12.2019
Dauer:	10 Termine
Gebühren:	92,- € (69,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	14

### Einzeltermine

18.09.2019	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
25.09.2019	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
16.10.2019	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
23.10.2019	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
30.10.2019	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
06.11.2019	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
13.11.2019	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
20.11.2019	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
27.11.2019	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
04.12.2019	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum