

## 251-53602 Tai-Chi-Chuan - Aufbaukurs II und Qi Gong

Beginn	Montag, 03.02.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	144,00 € Die Gebühr wurde für min. 8 Teilnehmende kalkuliert.
Dauer	17x
Kursleitung	Axel Krause
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme und lockere Kleidung, flache Schuhe und ein Kissen bzw. eine Decke.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

In dem Kurs wird anhand des Tai-Chi-Chuan und Qi-Gong ein kleiner Einblick in die traditionelle chinesische Medizin gegeben. Tai-Chi-Chuan ist eine sehr alte ganzheitliche Therapie, die durch langsame Bewegungsabfolge und Atmung alle Körpersysteme stimuliert; sie kann u.a. Nervensysteme, Wirbelsäule und Gelenke, Körpermotorik und Verdauung positiv beeinflussen. Qi-Gong ist eine taoistische Atemtherapie, die der Anreicherung von Vitalenergie (Chi) im Körper dient. Die Übungen nehmen direkten Einfluss auf bestimmte Organsysteme. Atemstörungen und selbst Asthma können gelindert werden oder gar verschwinden.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.02.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
10.02.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
17.02.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
24.02.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
10.03.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
17.03.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
24.03.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
31.03.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
07.04.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
28.04.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
05.05.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
12.05.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
19.05.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
26.05.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
02.06.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
23.06.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
30.06.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112

[zur Kursdetail-Seite](#)