

261-53221 Taiji Qi Gong - Der Weg zum inneren Gleichgewicht und zu mehr Gelassenheit

Beginn	Donnerstag, 26.02.2026, 19:45 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	62,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Andreas Krämer
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste (Sport-)Schuhe und etwas zu trinken.
Kursort	Turnhalle Liedberg, An der Tränke 2, 41352 Korschenbroich-Liedberg

Taiji Qi Gong ist eine sehr alte chinesische Bewegungsmeditation, bei der langsame und fließende Bewegungen mit bewusster Atmung kombiniert werden. Bereits nach kurzer Zeit werden durch die gezielte Aktivierung bestimmter Körperpunkte (Meridianpunkte) körperliche Verspannungen und Blockaden gelöst. Gleichzeitig werden die Muskulatur und die inneren Organe gestärkt, und so das Immunsystem verbessert und neue Lebensenergie aufgebaut. Mit Qi Gong entwickelt man ein dauerhaftes Gefühl der inneren Ruhe und Balance sowie emotionale Stärke. Das Training wird ergänzt durch Anleitungen zur Akupressur. Die Übungen sind für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.02.2026	19:45 - 21:00 Uhr	Korschenbroich-Liedberg, Turnhalle
05.03.2026	19:45 - 21:00 Uhr	Korschenbroich-Liedberg, Turnhalle
19.03.2026	19:45 - 21:00 Uhr	Korschenbroich-Liedberg, Turnhalle
26.03.2026	19:45 - 21:00 Uhr	Korschenbroich-Liedberg, Turnhalle
16.04.2026	19:45 - 21:00 Uhr	Korschenbroich-Liedberg, Turnhalle
23.04.2026	19:45 - 21:00 Uhr	Korschenbroich-Liedberg, Turnhalle
07.05.2026	19:45 - 21:00 Uhr	Korschenbroich-Liedberg, Turnhalle
21.05.2026	19:45 - 21:00 Uhr	Korschenbroich-Liedberg, Turnhalle
28.05.2026	19:45 - 21:00 Uhr	Korschenbroich-Liedberg, Turnhalle
11.06.2026	19:45 - 21:00 Uhr	Korschenbroich-Liedberg, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)