

261-53401 Qi Gong

Beginn	Donnerstag, 26.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	94,00 €
Dauer	13x
Kursleitung	Sabine Herrmann
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und etwas zu trinken.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Qi Gong wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert. Die Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl. Bei regelmäßigem Üben wird der Atem vertieft, die Haltung bessert sich, Muskeln werden besser durchblutet, Gelenke sanft bewegt und Sehnen gedehnt, die Wirbelsäule wird aufgerichtet. Die sanften und fließenden Bewegungen wirken positiv auf unser Nerven- und Kreislaufsystem und stärken die Abwehrkräfte. Qi Gong ist an Vorstellungen der Natur angelehnt, z.B. wie ein Baum verwurzelt zu sein oder wie ein Vogel seine Schwinge auszubreiten. Im Kurs erlernen sie u.a. auch die Brokatübungen, die im Qi Gong recht bekannt sind und sich besonders für Anfänger*innen eignen, weil sie leicht zu erlernen sind und viele einzelne Körperregionen ansprechen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
05.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
12.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
19.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
26.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
16.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
23.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
30.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
07.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
21.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
11.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
18.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
25.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112

[zur Kursdetail-Seite](#)