

241A72059

ZPP: Qigong

Beginn	Montag, 26.02.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	88,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Brigitte Ittensohn
Kursort	KS, Raum E 4a+b, Walldorfer Str. 7, 68789 St. Leon-Rot

Angebot der vhs ab 60

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen "Die acht Brokate" lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags einsetzen können.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.02.2024	09:00 - 10:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
04.03.2024	09:00 - 10:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
11.03.2024	09:00 - 10:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
18.03.2024	09:00 - 10:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
08.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
15.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
22.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
29.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
06.05.2024	09:00 - 10:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
13.05.2024	09:00 - 10:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
03.06.2024	09:00 - 10:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
10.06.2024	09:00 - 10:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str

[Kurs-Details online ansehen](#)

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb