241L36020

Qigong - Qi-Tankstelle

Beginn	Montag, 03.06.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	64,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Ursula Rimbach
Informationen	Bitte Seiteneingang benutzen, der Raum befindet sich im 1. OG. Bitte mitbringen: Noppensocken oder leichte Sportschuhe.
Kursort	Wsl._Kiga Turnraum , Sofienstr. 1, 69168 Wiesloch

Wir üben das "Spiel der 5 Tiere" in der Wudang-Tradition. Hier haben wir kraftvolle und auch geschmeidige Bewegungen, die Geist und Körper fördern und nähern uns so der Energie der Tiere: Tiger, Vogel, Hirsch, Bär und Affe. Basisübungen sind dabei für Anfänger:innen wie Fortgeschrittene wichtig. Tiefe Entspannung fördert das Loslassen lebensfeindlicher Muster und stärkt für den Alltag. Grundlegende Übungen in Stille und Bewegung vertiefen die Qigong-Erfahrung und versorgen den Körper für eine ganze Woche mit Qi.

Ein wichtiges Element jeder Stunde ist das Schüttel-Qigong, eine alte daoistische Übung des Loslassens.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.06.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Wiesloch, Kindergarten Pusteblume, Turnraum, 1. OG, Sofienstr. 1
10.06.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Wiesloch, Kindergarten Pusteblume, Turnraum, 1. OG, Sofienstr. 1
17.06.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Wiesloch, Kindergarten Pusteblume, Turnraum, 1. OG, Sofienstr. 1
24.06.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Wiesloch, Kindergarten Pusteblume, Turnraum, 1. OG, Sofienstr. 1
01.07.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Wiesloch, Kindergarten Pusteblume, Turnraum, 1. OG, Sofienstr. 1
08.07.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Wiesloch, Kindergarten Pusteblume, Turnraum, 1. OG, Sofienstr. 1
15.07.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Wiesloch, Kindergarten Pusteblume, Turnraum, 1. OG, Sofienstr. 1
22.07.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Wiesloch, Kindergarten Pusteblume, Turnraum, 1. OG, Sofienstr. 1

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

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