

241N36459

## Qigong

Beginn	Mittwoch, 28.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Brigitte Ittensohn
Informationen	Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mit flacher Sohle.
Kursort	KS, Raum E 4a+b, Walldorfer Str. 7, 68789 St. Leon-Rot

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
28.02.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
06.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
13.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
20.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
10.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
17.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
24.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
08.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
15.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
05.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str

[Kurs-Details online ansehen](#)

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

Telefon: 06222 / 9296-0  
E-Mail: [info@vhs-sb.de](mailto:info@vhs-sb.de)  
Internet: [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)

Impressum: [www.vhs-sb.de/impressum](http://www.vhs-sb.de/impressum)  
Datenschutz: [www.vhs-sb.de/datenschutz](http://www.vhs-sb.de/datenschutz)  
AGB: [www.vhs-sb.de/agb](http://www.vhs-sb.de/agb)