262A32051

Qigong

Beginn	Mittwoch, 23.09.2026, 09:45 - 10:45 Uhr
Kursgebühr	88,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Uliana Liman
Informationen	Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Gymnastikschuhe mit flacher Sohle.
Kursort	WA-Ev.Gem.Saal , Schulstr. 4, 69190 Walldorf

Angebot der vhs 65+
Qigong besteht aus weich fließenden Bewegungen, die mit Atmung und Vorstellungskraft verbunden sind. Im Kurs erlernen Sie Energieübungen, die das Qi im Körper aktivieren und zum Fließen bringen. Durch regelmäßiges Üben werden Muskelketten gelockert und Sie steigern Ihre Beweglichkeit. Die Bewegungen, die mit Atmung, Achtsamkeit und Leichtigkeit gemacht werden, vermitteln innere Ruhe, Entspannung und Gelassenheit.
Mit Qigong stärken Sie Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
07.10.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
14.10.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
21.10.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
04.11.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
11.11.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
18.11.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
25.11.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
02.12.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
09.12.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
16.12.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4
13.01.2027	09:45 - 10:45 Uhr	Walldorf, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4

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