

Kurstage für Kurs 251301139 (Qigong - Acht kostbare Übungen)

Die Übungsmethode Acht Brokate (Acht kostbare Übungen) ist seit dem chinesischen Altertum bekannt und gehört zu den am weitesten verbreiteten Methoden des Qigong. Der Ursprung soll etwas mehr als 2000 Jahre zurückreichen und ist ein Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die Kombination aus Atem- und Bewegungsübungen löst Blockaden und Verspannungen und reguliert den Energiefluss im Körper. Das regelmäßige Üben wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus, baut Stress ab und fördert Vitalität und Konzentration. Sie stärken Ihre psychischen und physischen Ressourcen für Beruf und Alltag und bringen Körper und Geist in Einklang.

Datum	Uhrzeit	Ort
21.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
28.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
04.06.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
25.06.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
02.07.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
09.07.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
16.07.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
23.07.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung