

Kurstage für Kurs 252301128 (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
14.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
21.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
04.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
11.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
25.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
04.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
11.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
18.03.2026 Z	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung