

# Kurstage für Kurs 261301183 (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
15.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
22.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
29.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
06.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
13.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
20.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
10.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
17.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
24.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
01.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
08.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
15.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
22.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung