26H3B011F Qigong - Atmung & Entspannung

Beginn	Dienstag, 15.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	54,16 €
Dauer	14 Termine
Kursleitung	Angela Förster
Informationen	Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung
Kursort	vhs Fürstenwalde, Raum 4, Karl-Marx-Str. 11, 15517 Fürstenwalde

Qi bedeutet „Energie“ und steht im Qigong für die Lebensenergie, die durch unseren Körper fließt. Nach der traditionellen chinesischen Vorstellung bewegt sich das Qi entlang bestimmter Bahnen, den sogenannten Meridianen. Sind diese Energiewege aus dem Gleichgewicht, kann sich das beispielsweise in Müdigkeit, Erschöpfung oder innerer Unruhe zeigen.

Qigong – „Qi“ für Energie und „Gong“ für Übung oder Pflege – verbindet ruhige, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und achtsamer Körperwahrnehmung. Die sanften Übungen können dabei helfen, den Energiefluss anzuregen, Verspannungen zu lösen und mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in den Alltag zu bringen.

In 15 Terminen lernen Sie grundlegende Qigong-Übungen kennen und bauen diese Schritt für Schritt zu einer kleinen Übungsroutine auf. Sie erfahren, wie Sie Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit miteinander verbinden und die Übungen auch selbstständig zu Hause praktizieren können.

Der Kurs ist eine Einladung, innezuhalten, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und neue Kraft und Gelassenheit zu entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – die Übungen werden individuell angepasst und können in ihrem eigenen Tempo erlernt werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
22.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
29.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
06.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
13.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
03.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
10.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
17.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
24.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
01.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
05.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
12.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
19.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
26.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung

zur Kursdetail-Seite