

## 26H3B01F Qigong - Bewegung und Atmung

Beginn	Donnerstag, 27.08.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	79,72 €
Dauer	14 Termine
Kursleitung	Katharina Winter
Informationen	Zielgruppe: Erwachsene mit Freude an Bewegung
	Bitte kommen Sie in lockerer Kleidung und bringen eine Decke und/ oder eine Yogamatte mit
Kursort	, Karl-Marx-Str. 11-12, 15517 Fürstenwalde

Möchten Sie nach einem langen Tag neue Energie tanken und innere Ruhe finden?

Entdecken Sie Qigong - eine traditionelle chinesische Übungsweise, die Körper, Geist und Atem in Einklang bringt. Mit ruhigen fließenden Bewegungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit, stärken die Balance und finden zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Mithilfe einfacher Übungen lernen Sie, innere und äußere Blockaden zu lösen und den freien Fluss der Lebensenergie Qi zu fördern.

Qigong erfordert keine besonderen Fähigkeiten, alle Übungen können im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Somit können auch Menschen mit Einschränkungen die wohltuende Wirkung der Übungen erleben.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.08.2026	18:00 - 19:30 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
03.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
10.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
24.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
08.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
15.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
05.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
12.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
19.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
26.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
03.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
07.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
14.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
21.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung