

26H3B14B Qigong - Bewegung und Atmung - Aktiv

Beginn	Donnerstag, 19.11.2026, 17:15 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	46,84 € Aktivkurse sind Kurse, in denen in kleinen Gruppen (in der Regel mit 5 Teilnehmern) gelernt wird
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Elisabeth Scholz-Merzdorff
Informationen	Zielgruppe: Erwachsene mit Freude an Bewegung Bitte kommen Sie in lockerer Kleidung, bringen sie eine Yogamatte und etwas zu trinken mit.
Kursort	, R.-Breitscheid-Str. 3, 15848 Beeskow

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
19.11.2026	17:15 - 18:00 Uhr	Raum 701
26.11.2026	17:15 - 18:00 Uhr	Raum 701
03.12.2026	17:15 - 18:00 Uhr	Raum 701
10.12.2026	17:15 - 18:00 Uhr	Raum 701
07.01.2027	17:15 - 18:00 Uhr	Raum 701
14.01.2027	17:15 - 18:00 Uhr	Raum 701
21.01.2027	17:15 - 18:00 Uhr	Raum 701
28.01.2027	17:15 - 18:00 Uhr	Raum 701

[zur Kursdetail-Seite](#)