

Qigong zählt zu den chinesischen Bewegungskünsten. Es ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Qigong zeichnet sich durch langsame Bewegungen aus, die mit Vorstellungsbildern und im Einklang mit dem Atem ausgeführt werden.

Mit seiner regulierenden Wirkung auf Körper, Geist und Seele dient es der Gesunderhaltung und der Förderung von Heilungsprozessen. Qigong ist nicht an Altersgrenzen gebunden.

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und eine Flasche Wasser mit. Zusätzlich bitte noch ein großes Handtuch und eine eigene Matte.

Qigong für Anfänger

DD310084 - Nenita Trumata-Geisel
86 € bei mind. 8 Teilnehmern
23 Unterrichtsstunden (17 x)
mittwochs, 26.08.20-20.01.21
17.45-18.45 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Qigong mit Meditation

DD310085 - Nenita Trumata-Geisel
86 € bei mind. 8 Teilnehmern
23 Unterrichtsstunden (17 x)
mittwochs, 26.08.20-20.01.21
19.10-20.10 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Qigong

DD310086 - Nenita Trumata-Geisel
86 € bei mind. 8 Teilnehmern
23 Unterrichtsstunden (17 x)
donnerstags, 27.08.20-14.01.21
8.30-9.30 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Qigong

DD310087 - Nenita Trumata-Geisel
86 € bei mind. 8 Teilnehmern
23 Unterrichtsstunden (17 x)
samstags, 22.08.20-16.01.21
8.45-9.45 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Qigong für Fortgeschrittene

DD310088 - Nenita Trumata-Geisel
86 € bei mind. 8 Teilnehmern
23 Unterrichtsstunden (17 x)
samstags, 22.08.20-16.01.21
9.45-10.45 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Qigong für Anfänger

DD310090 - Nenita Trumata-Geisel
86 € bei mind. 8 Teilnehmern
23 Unterrichtsstunden (17 x)
samstags, 22.08.20-16.01.21
10.45-11.45 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle



Mit Tai Chi Chuan (Taijiquan) erlernen Sie eine uralte chinesische "innere Kampfkunst". Langsame und kreisförmige Bewegungen trainieren und entspannen Körper, Geist und Atmung. Mit fließenden Bewegungen aktivieren Sie die inneren Kräfte, trainieren Muskeln und Sehnen und bringen Ihre Gedanken zur Ruhe. Sie fühlen sich erfrischt und gestärkt. Tai Chi Chuan ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Bringen Sie bitte mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe und eine Flasche Wasser

Tai Chi für Anfänger

DD310094 - Dr. Martin Wiesmair
53 € bei mind. 10 Teilnehmern
17 Unterrichtsstunden (13 x)
montags, 21.09.20-18.01.21
19.45-20.45 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Tai Chi für Fortgeschrittene

DD310095 - Dr. Martin Wiesmair
53 € bei mind. 10 Teilnehmern
17 Unterrichtsstunden (13 x)
montags, 21.09.20-18.01.21
18.40-19.40 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle



Volkshochschule
Bergisch Gladbach

Buchmühlenstraße 12
51465 Bergisch Gladbach
www.vhs-gl.de



Qigong und Tai Chi



Volkshochschule
Bergisch Gladbach