252-A3E001 Einsteigerkurs Shaolin Qi Gong

Beginn	Freitag, 19.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Wilhelm Huber
Kursort	Kulturzentrum Arnstorf, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie Bewegungsmeditationen nach den Lehren der Shaolin Mönche kennen, sowie Übungen für Körper, Geist und Seele.
Dabei dreht sich alles um Entspannung, Gelassenheit, Gesundheit, Spiritualität und Konzentration.

Geübt wird:
- Shaolin Bewegungs-Qi Gong
- Shaolin Atemtechniken
- Shaolin Formen Qi Gong
- Shaolin Stehmeditation (Kurzform)

Wilhelm Huber ist Lehrer für Shaolin Qi Gong und Meditation (bei Shi Xinggui, 32. Generation der Shaolin Mönche).
Darüber hinaus wurde er bei Mark Lauren (Ausbilder bei den US Special Forses) zum Trainer für "Bodyweight 2.0" ausgebildet.

Termine

Datum		Ort
19.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, Kulturzentrum
26.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, Kulturzentrum
10.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, Kulturzentrum
17.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, Kulturzentrum

zur Kursdetail-Seite