

262-R3E06 Lungen-Atmungssystem Qigong Frei Atmen - Kraft tanken - Immunsystem stärken

Beginn	Dienstag, 16.03.2027, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	12,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Quoc Son Vu
Mitzubringen	bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder dicke Socken
Kursort	Altes Rathaus (DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Entdecken Sie die wohltuende Kraft des Lungen-Qigong! Diese sanfte, wirkungsvolle Qigong-Form stärkt gezielt die Atemwege, fördert eine tiefe, freie Atmung, stärkt das Immunsystem und unterstützt Körper, Geist und Seele.

Für wen ist es geeignet?

Personen, die ihre Atemwege stärken und das Immunsystem aufbauen möchten. Menschen mit Atemwegserkrankungen, Allergien oder häufigen Infekten. Menschen, die oft unter Stresssymptomen, Verspannungen, Schmerzen leiden. Alle, die ihre emotionale Balance verbessern und bewusster atmen wollen. Bei Schlafstörungen und Kreislaufproblemen.

Folgendes lernen Sie in diesem Kurs kennen:

Übungen zur Verbesserung der Lungenfunktion

Übungen zur Stärkung der Atemmuskulatur: Hält Zwerchfell und „Atemhilfsmuskel“ kraftvoll und flexibel

Übungen, die Stress, Ängste und innere Unruhe spürbar reduzieren

Übungen zur Verbesserung der Atemkontrolle, Atemfrequenz und für eine tiefere Atmung

Termine

Datum	Ort	
16.03.2027	19:00 - 20:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock

[zur Kursdetail-Seite](#)