

262-R3E08 Qigong - Anfänger und Fortgeschrittene Kräfte sammeln - Immunsystem stärken

Beginn	Montag, 21.09.2026, 18:30 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Marlies Eham
Mitzubringen	Getränke, leichte Turnschuhe oder Stoppersocken
Kursort	Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Qigong beinhaltet Bewegungs-, Atem- und Dehnübungen, die Sie überall und ohne Hilfsmittel ausüben können. Sie entsprechen in hohem Maß unserem heutigen Bedürfnis nach ausgleichender Bewegung in Verbindung mit Entspannung und Meditation. Achtsamkeitsübungen sind fester Bestandteil der Methode.

Termine

Datum		Ort
21.09.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
28.09.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
05.10.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
12.10.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
19.10.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
26.10.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
09.11.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
16.11.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
23.11.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
30.11.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)