

V3212 Entspannung und eine kraftvolle Mitte - Qi Gong und mehr

Beginn	Donnerstag, 25.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Inez Wagner
Informationen	rutschfeste Socken, Zudecke, dünne Matte, Getränk.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Ruhe und sanfte Aktivität im Wechsel bis hin zu freien tänzerischen Bewegungen regen in diesem Kurs den Körper, und damit das Haus der Seele, in seiner Tendenz zur Selbstheilung an. Physische und psychische Blockaden können sich lösen. Mit einem beruhigten Geist kann die eigene Mitte und der eigene Energiefluss gespürt werden. Dieser Kurs bietet verschiedene Entspannungstechniken mit Schwerpunkt Qi Gong, die das Energiesystem des Körpers in seine Ordnung und seinen Fluss bringen. Durch die meditativen Bewegungsformen werden die Faszien und damit die körperliche Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit gekräftigt. Besondere physische oder psychische Themen bitte vorher persönlich mit der Dozentin abklären.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
02.10.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
23.10.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
30.10.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
06.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
13.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
20.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
27.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
04.12.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
11.12.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)