

X3212 Entspannung und eine kraftvolle Mitte - Qi Gong und mehr

Beginn	Donnerstag, 24.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	126,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Inez Wagner
Informationen	rutschfeste Socken, Zudecke, dünne Matte, Getränk.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Mit einem beruhigten Geist können Sie Ihre eigene Mitte und Ihren eigenen Flow erspüren. Dieser Kurs bietet verschiedene Entspannungstechniken mit dem Schwerpunkt Qi Gong, die das Energiesystem des Körpers in seine Ordnung und seinen Fluss bringen. Durch die Bewegungsformen werden zudem die Faszien gekräftigt und damit die körperliche Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit gefördert. Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong nach Prof. Gao Guorui bilden den Schwerpunkt in diesem Semester. Taiji bedeutet hier die Einheit der Polaritäten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
01.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
08.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
15.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
22.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
29.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
05.11.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
19.11.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
26.11.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
03.12.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)