

## 26-7143 Qigong am Abend

Entgelt	45,00 €
Dauer	6x
Kursleitung	Birgit Rößler
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine Unterlage, warme Socken und ein Getränk.
Kursort	Rangauhaus Dachgeschoss, Rangaustraße 10, 90613 Großhabersdorf

Qigong sind ruhige, fließende Bewegungen. Sie stärken das Immunsystem und unsere Selbstheilungskräfte. Sie wirken positiv auf unseren Stoffwechsel und Hormonhaushalt und fördern die Konzentration und das Gedächtnis. Auch die Körperhaltung und Beweglichkeit können sich durch die Übungen verbessern. Stress und Anspannung dürfen sich lösen und ein Wohlbefinden auf körperlicher und seelischer Ebene einstellen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.10.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
21.10.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
28.10.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
11.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
18.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
25.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss

[zur Kursdetail-Seite](#)