27-7133 Qigong am Abend

Entgelt	60,50 €
Dauer	8x
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
17.02.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
24.02.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
03.03.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
10.03.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
17.03.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
07.04.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
21.04.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
28.04.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss

zur Kursdetail-Seite