

BU74501 - Qigong - 8 Brokate

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Sabine Wolters
Kursort	LR 2, Wingert 18, 35396 Gießen, Familien-Bildungsstätte

Qigong sind Übungen mit einfachen, fließenden Bewegungen, die Entspannung und Wahrnehmungsfähigkeit für den Körper fördern. Durch die Entspannung werden Bewegung und Atmung harmonisiert, das Wohlbefinden gesteigert. Die 8 Brokate sind eine Übungsreihe des Qigong mit einfachen und klaren Formen. Aufwärmübungen und Sitzen in der Stille ergänzen den Kurs.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
21.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
28.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
05.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
12.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
19.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
26.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
02.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
09.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
16.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2