

## 241-A30141 QiGong für Anfänger - Schnupperkurs

Beginn	Montag, 03.06.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	18,00 €
Dauer	3 Termine
Kursleitung	Katharina Kensy
Informationen	Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder leichte Schuhe, bequeme Kleidung und ein Getränk.
Kursort	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum, Marktstraße / Kellereigasse / Treppe am Rathaus, 97450 Arnstein

In drei Unterrichtseinheiten werden die Grundlagen des QiGong vermittelt.

Mit Hilfe einfacher Formen wird geübt, Bewegung, Atmung und Vorstellung zu koordinieren. QiGong kann dazu beitragen, muskuläre Verspannung zu lösen, die Koordination und Körperwahrnehmung zu verbessern und hilft, Stress zu reduzieren.

Der Kurs ist auch für Schwangere geeignet!

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
10.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
17.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

[zur Kursdetail-Seite](#)