

## 252-08660 Qigong – Gesundheit und Gelassenheit stärken

Kursnr.	252-08660
Beginn	Montag, 01.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Termin/e	10
Kursort	Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
Entgelt	80,00 €
Ermäßigung	80,00
Kursleiter/innen	Sissy Martens
Informationen	Kein Unterricht am 15. und 22. September, in den Herbstferien, am 01. und 08. Dezember. Bitte bequeme Kleidung, Sitzkissen und Isomatte mitbringen.

Qigong ist ein Zweig der TCM und dient dem Stärken und Pflegen von Körper und Geist. Es gibt bewegte und stille Übungen sowie Anleitungen zur Selbstmassage. Wesentliche Elemente sind sanfte Bewegungen, Achtsamkeit und Atmung. Das Zusammenspiel dieser Elemente stärkt die Eigenwahrnehmung und die Fähigkeit zur Selbstregulation auf allen Ebenen. Es werden Verspannungen gelöst und die Koordinationsfähigkeit gefördert. Stress wird reduziert und das Empfinden innerer Ausgeglichenheit gestärkt. D.h. den Körper mit sanften Bewegungen durchlässig machen und den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und zugleich voller Energie - das vermag Qigong.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
08.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
29.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
06.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
27.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
03.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
10.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
17.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
24.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
15.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen