

252-08662 Qigong – Gesundheit und Gelassenheit stärken

Kursnr.	252-08662
Beginn	Donnerstag, 28.08.2025, 10:30 - 12:00 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 18. und 25. September, in den Herbstferien, am 27. November, am 04. und 11. 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
28.08.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
04.09.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
11.09.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
02.10.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
09.10.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
30.10.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
06.11.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
13.11.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
20.11.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen
18.12.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Prämienstraße 57, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, 52076 Aachen