

Qigong für Ruhe und Bewegung

Qigong ist eine der Hauptsäulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus eingesetzt. Wir führen Selbstmassagen, Meditationen sowie Körperübungen aus verschiedenen Qigongpraktiken, z.B. den 8 Brokaten, zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch. Die Übungen dienen dem körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden und verhelfen so zu mehr ganzheitlicher Gesundheit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch und warme rutschfeste Socken oder leichte Schuhe (keine Straßenschuhe).

Kurs-Nr.	95-022 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Hubert Steinmetz
Daten und Kosten	Donnerstag, 21.08.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
	119,90 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.08.2025	18:30 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
28.08.2025	18:30 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
18.09.2025	18:30 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
02.10.2025	18:30 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
23.10.2025	18:30 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
30.10.2025	18:30 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
06.11.2025	18:30 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
13.11.2025	18:30 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
04.12.2025	18:30 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
11.12.2025	18:30 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
18.12.2025	18:30 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
08.01.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
15.01.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
22.01.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit