

Authentisches Qigong

Qigong ist eine chinesische Heilkunst, die auf eine mehrtausendjährige Geschichte zurückblicken kann. Es bildet eine der 5 Säulen in der Klassischen Chinesischen Medizin und ist eng verbunden mit der chinesischen Philosophie. Ein wesentliches Merkmal des Qigong ist, auf ganzheitliche Weise das Leben zu betrachten. Durch leicht erlernbare Übungen vermag Qigong die Einheit von Körper, Geist und Seele sowie die Verbundenheit des Menschen mit den Kräften der Natur zu stärken und zu harmonisieren. Energetische Blockaden im Körper können auf diese Weise gelöst und verhindert werden. Das regelmäßige Praktizieren von Qigong verhilft uns im Alltag u.a. zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe, Energie und Lebensfreude sowie zur Vorbeugung von Krankheiten.

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

Kurs-Nr.	95-024 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Heiko Kastner
Daten und Kosten	Dienstag, 11.11.2025, 20:00 - 21:15 Uhr 76,50 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
11.11.2025	20:00 - 21:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
18.11.2025	20:00 - 21:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
25.11.2025	20:00 - 21:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
02.12.2025	20:00 - 21:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
09.12.2025	20:00 - 21:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
06.01.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
13.01.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
20.01.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
27.01.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit