



Kursplan

Montag	Mittwoch	Freitag
	Achtsam bewegt 9:30 - 10:30 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro	Qi Gong Kurs 9:00 - 10:00 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro
Gruppe Achtsam im Alltag 18:30 - 20:30 Uhr einmal im Monat 20 Euro/Abend	Qi Gong Kurs 11:00 - 12:00 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro	Qi Gong Anfänger 10:30 - 12:00 Uhr 120 Euro (6x 90 Minuten) Nächster Start: 28.08.2026
	Qi Gong Anfänger 16:00 - 17:30 Uhr 120 Euro (6x 90 Minuten) Nächster Start: 02.09.2026	
Gruppe Familienaufstellungen 18:30 - 20:30 Uhr einmal im Monat 20 Euro/Abend	Qi Gong Kurs 18:00 - 19:00 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro	

Kursbeschreibung

Achtsam bewegt Entspannung mit Qi Gong Figuren, Achtsamkeitsübungen gepaart mit sanften Bewegungsabläufen und Gesprächen

Qi Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Praxis, die Körper und Geist harmonisiert. Mit fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Achtsamkeit stärkt Qi Gong deine innere Mitte und hilft dir, die Herausforderungen des Alltags gelassener zu meistern.