

C3066B Meridian Dehnübungen für mehr Energie im Alltag

Beginn	Freitag, 16.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	48,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Bianca Trautwein
Kursort	US, Z, 210, Entspannung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

An vier aufeinander aufbauenden Terminen begeben Sie sich in die Welt der Meridiane (Energiekanäle des Menschen). Zuerst wird es eine Einführung in die damit verbundenen Konzepte geben. Anhand von vielen Übungen können Sie diese Konzepte erspüren lernen. Das Verständnis über die Lebensenergie (jap. Ki) und deren Fluss in den Meridianen soll wieder in den Körper - weg vom „verkopften Denken“, hin ins „Hier und Jetzt“ führen. Die Teilnehmenden sollen durch die erlernten Übungen ein besseres Körpergefühl bekommen und bei regelmäßiger Anwendung mehr Energie/Vitalität im Alltag verspüren. Bitte bequeme Sportkleidung und ggf. eine eigene Matte mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.01.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
23.01.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
30.01.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
06.02.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)