

## D1607A Im Frühling neue Kraft schöpfen Qigong und Naturerfahrung an der Umweltstation

Beginn Samstag, 28.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr 15,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Christine Joas

Kursort , ,

Im Frühling erwacht die Natur zu neuem Leben. Auf einem Spaziergang entdecken wir die Schätze der Heide und nehmen unsere Eindrücke mit hinein ins HeideHaus. Wir stimmen uns auf die Jahreszeit ein. Mit einfachen Bewegungsübungen aus dem Qigong können wir unsere Energie stärken und harmonisieren. Qigong lässt sich als Verbindung von Bewegung, Atem und Meditation beschreiben. Wir kommen in Kontakt mit der Qualität des Frühlings, des Aufbruchs und Neubeginns. Bei schönem Wetter üben wir auch in der Heide. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte leichte Turnschuhe oder Socken und bequeme Kleidung mitbringen. Veranstalter ist der Heideflächenverein Münchener Norden e. V. in Kooperation mit der vhs.

### Termine

Datum Uhrzeit Ort

28.03.2026 14:00 - 16:00 Uhr HeideHaus, Admiralbogen 77, München

[zur Kursdetail-Seite](#)