

## D3042 Qigong

Beginn	Montag, 02.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Andrea Gutland
Kursort	IS, KBZ, V 2.02, Gesundheitsraum, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

Qigong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und dient der Gesunderhaltung. Die gut erlernbaren Übungen sind für jedes Alter geeignet und haben als Ziel, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Körperhaltungen und sanfte Bewegungen regen den Energiefluss und die Atmung an, Achtsamkeit und Vorstellungskraft fördern die Körperwahrnehmung und innere Ruhe. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Turnschuhe mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
09.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
16.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
23.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
13.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
20.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
04.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
11.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
22.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
29.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)