

D3045 Qigong

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Angelika Fuchs
Kursort	GA, vhs BZ V 3.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

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
04.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 3.01
11.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 3.01
15.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 3.01
29.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 3.01
06.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 3.01
13.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 3.01
20.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 3.01
10.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 3.01
17.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 3.01
01.07.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 3.01
08.07.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 3.01
15.07.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 3.01

[zur Kursdetail-Seite](#)