

## 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](#)