

## D3049 Qigong für Frauen

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 09:15 - 10:45 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Andrea Gutland
Kursort	UF, vhs, V1.13, Kleiner Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Menstruationsbeschwerden, der Umgang mit den Wechseljahren und andere frauenspezifische Leiden und Nöte kosten Energie. Dem kann man mit Qigong vorbeugen und/oder begegnen. Sanfte, weiche Übungen aus verschiedenen Richtungen dieser uralten chinesischen Lehre und Praxis stellen den Kontakt zu den inneren weiblichen Kraftquellen wieder her. Akupressur, Selbstmassagen und Meditation lösen die Art von Entspannung aus, die den Weg bereitet, um als Frau das eigene Energieniveau zu steigern. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
11.03.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
18.03.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
25.03.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
15.04.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
22.04.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
06.05.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
13.05.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
24.06.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
01.07.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13

[zur Kursdetail-Seite](#)