

## D3050A Qigong und Meditation Im Körper zuhause sein

Beginn	Donnerstag, 19.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Johanna Wolter-Henkel
Kursort	UF, vhs, V0.16, Meditationsraum, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Die fließenden Bewegungen der daoistischen Mönche, die sich als Teil der Natur verstehen, vertiefen den Atem, geben dem Herzen Weite und verwurzeln uns tief in der Erde, wie ein Bambus. Im Einklang mit den Jahreszeiten, beim Ausbreiten der Kranichflügel oder beim friedlichen Sonnenuntergang bekommen wir Abstand zu belastenden Alltagsthemen. Lebensfreude und Ruhe werden kultiviert. Innehalten in der Meditation, mit wohlwollendem Interesse alles betrachten und die Gedanken wie Wolken freundlich ziehen lassen - das stärkt unser Wohlbefinden. Wir kommen vom Tun ins pure Sein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Turnschuhe.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
26.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
16.04.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
23.04.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
30.04.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
07.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
21.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
11.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
18.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
25.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16

[zur Kursdetail-Seite](#)