

D3050C Stilles Qigong Ausgleich zum hektischen Alltag

Beginn	Mittwoch, 15.07.2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	12,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Nikolaus Brosch
Kursort	US, Z, 144, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Sie suchen innere Ruhe? Lernen Sie an diesem Abend stilles Qigong kennen, im Herbstsemester beginnt ein neuer Kurs. Die einfachen Übungen des stillen Qigong lehren mittels Einsatz der Vorstellungskraft das Erspüren der alles durchströmenden Lebensenergie Qi, was ein verbessertes Wohlempfinden und dadurch Ausgeglichenheit und innere Ruhe fördert. Die vermittelten Übungen können selbstständig im Alltag umgesetzt werden und sind für jede Altersgruppe geeignet. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.07.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)