

D3051 Augen-Qigong

Beginn	Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	32,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Ingrid Neset-Walcz
Kursort	GA, vhs BZ V 2.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird die Gesundheit unserer Augen eng mit dem Zustand der inneren Organe, insbesondere der Leber in Verbindung gebracht. Ein ausgeglichener Leber-Qi-Fluß und eine ausreichende Blutversorgung gelten daher in der TCM als grundlegend für eine gute Sehkraft und allgemeine Augenfunktion. Qigong, eine Methode zur Pflege von Körper und Geist durch achtsame Bewegungen, Atmung und Meditation, kann gezielt zur Unterstützung der Augengesundheit eingesetzt werden. Das Stimulieren von bestimmten Akupressur-Punkten verbunden mit speziellen Übungen für die Augenmuskulatur können laut TCM zur Harmonisierung des Leber-Qi beitragen, Ermüdungserscheinungen der Augen lindern und das allgemeine Wohlbefinden stärken. Der Kurs kann ohne Vorkenntnisse besucht werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Getränk und Schreibmaterial mit. Der Kurs ersetzt keine augenärztliche Diagnose oder Therapie.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.04.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)