

D3052B Qigong im Wald

Beginn Sonntag, 14.06.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Kursgebühr 12,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Ingrid Neset-Walcz

Kursort , ,

Erleben Sie die kraftvolle Verbindung von Bewegung, Atmung und Achtsamkeit - mitten im Grünen. Qigong im Wald vereint uralte chinesische Heilkunst mit der beruhigenden Energie des Waldes. Durch sanfte, fließende Übungen harmonisieren wir Körper, Geist und Seele, begleitet vom Duft der Bäume, dem Zwitschern der Vögel und dem sanften Rauschen der Blätter. Sanfte Qigong-Übungen zur Entspannung und Vitalisierung, Atemtechniken zur Stärkung der Lebensenergie, Achtsamkeit und Meditation im Einklang mit der Natur erwarten Sie in diesem Kurs, der keine Vorkenntnisse erfordert. Bitte bringen Sie ein Getränk und eine Matte oder Unterlage zum Hinsetzen mit. Bei Regen und/oder Sturm findet der Kurs nicht statt.
Treffpunkt: Unterschleißheim Parkplatz Waldfriedhof

Termine

Datum Uhrzeit Ort

14.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr Unterschleißheim

[zur Kursdetail-Seite](#)