

Online-Kurs

## Mit QiGong in den Frühling – Energie tanken am Morgen

### Ort:

Online-Angebot

### ab Mo 13. April 2026, 9x jeweils 8.00-9.00 Uhr (nicht in den Schulferien)

Kraftvoll und gelassen in den Frühling starten! In diesem morgendlichen QiGong-Kurs aktivieren wir Körper und Geist mit sanften, fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und innerer Achtsamkeit. QiGong stärkt das Immunsystem, fördert die Beweglichkeit und bringt uns in unsere Mitte – ideal, um mit frischer Energie und Klarheit in den Tag und in die aufblühende Jahreszeit zu gehen.

Ein wohltuendes Angebot für alle, die den Frühling mit mehr Energie, Klarheit und Gelassenheit begrüßen möchten. Ob Anfängerin oder mit Vorerfahrung – jede ist willkommen!

Die Kursstunden werden aufgezeichnet und stehen den TeilnehmerInnen eine Woche zur Verfügung.

### Anmeldung:

bis 6. April 2026

### Kosten:

45 Euro / 72 Euro Nichtmitglieder