



## Qigong



### **Ziele und Inhalte:**

Qigong ist Teil der chinesischen Medizin. Qi steht für die Lebensenergie, Gong bedeutet Arbeit oder Übung. Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen, gelöst werden, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen. Es werden verschiedene Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen unter Anleitung ausgeübt.

In diesen Kursen liegt der Schwerpunkt beim Erlernen der 15 Ausdrucksformen nach Prof. Jiao und ist für Anfänger bestens geeignet.

---

**Beginn Kurs 1: Montag, 12.01.2026**

**Beginn Kurs 2: Montag, 20.04.2026**

**Kurstage: Montag, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr  
easyFit, Niederwiesenstraße 36**

**Leitung: Sara Büchel (Qigonglehrerin)**

**Preis: 80.- € / Kurs, 10 Termine  
30.- € / Kurs, 10 Termine  
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)**

**Anmeldung: Online unter [www.tvvillingen.de](http://www.tvvillingen.de) oder in  
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**