



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 oder in
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**