



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 diesem Kurs liegt der Schwerpunkt beim Erlernen der 8 Brokate nach Prof. Jiao und ist für Anfänger bestens geeignet.

Kursbeginn: Montag, 21.09.2026

**Kurstage: Montag, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
easy Fit, Niederwiesenstraße 36**

Leitung: Sara Büchel (Qigonglehrerin)

**Preis: 120.- € / Kurs, 10 Termine
80.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)
**Der Kurs ist ZPP zertifiziert und wird durch die
Krankenkassen mit bis zu 85% bezuschusst.****

**Anmeldung: Online unter www.tvvillingen.de oder in
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**