01.03.2022

Qi Gong an der VHS

Ein neuer Qi-Gong-Kurs beginnt am Samstag, 12. März 2022, von 9.30 bis 11 Uhr an der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen im Gymnastikraum. Der Kurs umfasst acht Termine, die Gebühr beträgt 64 Euro.

Qi Gong ist eine einfache Methode, die unabhängig vom Alter ausgeübt werden kann. Die Übungen sind weder spektakulär noch artistisch, sie sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Die Bewegungsabläufe sind sanft, geschmeidig, langsam, natürlich, vielfältig, leicht zu erlernen und können somit gut in den eigenen Alltag integriert werden. Qi Gong kann zu mehr Entspannung und Ruhe im Alltag führen.

Die VHS hält sich bei allen Kursen an die geltenden Corona-Regeln. Anmelden kann man sich unter Telefon 0621 504-2238 oder online unter www.vhs-lu.de.