



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Qigong - Bewegungen, die Körper und Geist harmonisieren

### Themenbereich

Meditation, Entspannung

### Kursbeschreibung

Qigong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Das aktive Beobachten und achtsame Geschehen lassen, aktiviert die Energieströme und fördert innere Ruhe. Qigong schafft körperliche und geistige Entspannung, verbessert Achtsamkeit und Konzentration, fördert Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit.

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

19.04.2024

### Ende

24.05.2024

### Kurstage

5

### Beginnzeit

17:00 Uhr

### Endzeit

18:15 Uhr

### Dauer

375 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Brixen  
Hofgasse 2

### Zielgruppe

### Referent/in

Manuela Gottardo

### Gebühr

97 €

### Anmeldeschluss

19.04.2024

### Kursanbieter

KVW Bildung Brixen

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.  
Email



Corsi & Percorsi  
[corsipercorsi.retecivica.bz.it](http://corsipercorsi.retecivica.bz.it)



Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)