



Qigong

Begegnungszentrum Bültmanshof

Termine Frühjahr 2026

Donnerstag 13 bis 14 Uhr

02. April - Schnupperkurs

09. April 07. Mai

16. April 04. Mai

23. April 21. Mai

30. April 28. Mai

Ort:

Begegnungszentrum-Bültmanshof
Jakob-Kaiser Straße 2
33615 Bielefeld

Kosten:

110.- Euro zahlbar bei Anmeldung

Anmeldung:

Regina Jürgens, 0521-543 890 19
rmjuergens@posteo.de

Der Kurs ist von der Zentralstelle für Prävention ZPP als Stresspräventionskurs anerkannt.

Die Teilnahmegebühren werden von allen Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme zum Teil erstattet!

Qigong

Ruhe finden in der Bewegung

Qigong dient der Gesunderhaltung, Gesundheitsförderung und Rehabilitation.

An acht Vormittagen bewegen wir uns langsam, sanft und ruhig – Qigong ist für jede Altersstufe und jeden Fitnesszustand geeignet, kann auch im Sitzen durchgeführt werden. Dehnen der Meridiane, Schlendergang und 18 Übungen des Taiji-Qigong werden unterrichtet.

Bequeme Kleidung und flache Schuhe mitbringen.

