



Karate Club Bonn I 1970 e.V.

Qigong-Kurs im 2. Halbjahr 2026

Qigong bedeutet wörtlich „Energiearbeit“ und ist ein zentraler Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese uralte Methode dient dazu, den Fluss der Lebensenergie Qi im Körper zu harmonisieren. Qigong wird mit langsamen, fließenden Bewegungen aber auch mit dynamischen Klopfbewegungen ausgeführt. Auch die Atmung und Vorstellungskraft werden genutzt um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Es geht darum die eigene Lebensenergie, das Qi, ins Fließen zu bringen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Blockaden zu lösen und das in jedem Alter, egal ob 20, 40, 80 oder 100 Jahre.

Im 2. Halbjahr bieten wir Euch 5 Samstag-Termine an um die Formen aus den beiden Schnupperterminen des 1. Halbjahr zu wiederholen und zu vertiefen. Da wir die Formen von Grund auf wieder aufbauen eignen sich die Termine auch für Neueinsteiger.

Wir werden uns an den Samstagen etwas intensiver mit den Formen beschäftigen und auch mehr in die Detailarbeit gehen.

Bringt einfach ein wenig Neugierde und Offenheit mit, wenn Ihr Zeit habt an allen Samstagen oder auch nur an einzelnen.

Keine Teilnahmevoraussetzung!

Maximale Teilnehmerzahl: 14 ! (daher bitte anmelden, eine Absage ist jederzeit möglich, dann können weitere Interessierte nachrücken.)



Samstag, 12.09., 24.10., 31.10., 07.11., 28.11.
Jeweils von 15:00 bis 16:30 Uhr



Turnhalle der Till-Eulenspiegel-Grundschule
Renoisstr. 1a, 53129 Bonn



lockere, bequeme Kleidung ("Zwiebellook") sowie warme, rutschfeste Socken,
leichte Gymnastikschuhe oder Barfuß wenn es warm ist und evtl. ein Getränk.



Lizensierte Qigong-Lehrerin, Wellnessberaterin IHK, DOSB-Trainerin C-Lizenz
Karate (Breitensport)

Anmeldung:



Doris Müßgen



+49 (0) 151 70140119



doris.muessgen@karate-club-bonn.de