

Die Fünf Elemente – Qigong Einstieger

Die Fünf Elemente spielen in der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) eine bedeutende Rolle. Alle Entsprechungen in der Natur lassen sich den Elementen zuordnen. Durch gezielte Übungen werden so alle Organe erreicht und harmonisiert. Der Energiefluss wird dadurch verbessert, die Atmung vertieft und die Übungen führen zu mentaler Ausgeglichenheit.

Übungen aus dem Stillen Qigong runden jede Übungsstunde ab, sodass sich eine ganzheitliche Wirkung entfalten kann.

Inhalt: Zhan Zhuang-Übungen, Qigong-Übungen und Übungen aus dem Stillen Qigong

Zeiten: 8 x 75 Minuten
16.01. – 19.03.2026 immer Freitag
von 10.15 – 11.30 Uhr (kein Kurs am 13.03.)

Kursort: Friedberg- Wulfertshausen, Radegundisstr.1

Kosten: 110 €
der Kurs kann von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst werden

Anmeldung: 0176 55 48 98 64
info@taichi-augsburg.de



Info: Irina Schenker
Kleestraße 11
86316 Friedberg
0176 55 48 98 64

info@taichi-augsburg.de
www.taichi-augsburg.de