

WT 25.08.2026

Pilates und Qigong mit Ute Köbler beim ebw

WEISSENBURG - Das Evangelische Bildungswerk (ebw) Jura-Altühltal-Hahnenkamm bietet wieder neue Kurse unter der Leitung der ausgebildeten Pilates-Trainerin und Yoga-Lehrerin (RYT) Ute Köbler an.

Los geht es am 18. September mit Pilates und Yoga jeweils freitags von 15 bis 16 Uhr. Dieser Kurs beinhaltet vorwiegend Pilates-Übungen – ergänzt durch Yin-Yoga-Sequenzen. Es werden Übungen in Verbindung von Atmung und Vorstellung in Achtsamkeit unter Berücksichtigung der Ursprungs-Prinzipien durchgeführt, schreibt das ebw.

Die Wirbelsäule – zuständig unter anderem für die Beweglichkeit – kann in ihre Ursprungs-Rolle finden. Es ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für ein gutes Körpergefühl, für Körper, Seele und Geist.

Sanftes Training

Ebenfalls ab 18. September, jeweils freitags von 16.15 bis 17.15 Uhr geht es mit „Qigong – Harmonie in 18 Figuren“ weiter. Dies ist ein sanftes und ganzheitliches Regenerationstraining für alle, die sich nach mehr Energie und innerer Ruhe in ihrem Alltag sehnen. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt und wirken positiv auf Körper und Geist.

Die Kurse finden im Gemeindehaus St. Andreas in Weißenburg statt, und jeder Kurs kostet 95 Euro (zehn Termine). Den Abschluss bildet der Qigong-Online-Kurs ab 6. Oktober (jeweils dienstags von 18 bis 19 Uhr, zehn Termine), die Teilnahme kostet 120 bzw. 100 Euro (je nach Teilnehmeranzahl).

Anmeldungen ab sofort möglich

Anmeldungen sind unter der Telefonnummer 09141/974630 oder per E-Mail an bildungswerk.weissenburg@elkb.de (unter Angabe des Kurses) möglich.

wt