



# Qi Gong für Frauen

## Hui Chun Gong - Rückkehr des Frühlings neuer Kurs

### donnerstags von 8.15 – 9.15 Uhr

*startet ab 5 Teilnehmerinnen  
bei Interesse bitte melden*

Hui Chun Gong ist ein Zweig der Inneren Alchemie. Es wurde vor über 800 Jahren von den Daoisten des Huashan-Klosters in China entwickelt und lange Zeit nur an Klosterangehörige weitergegeben. Mit Hui Chun Gong wird die Vitalität des ganzen Körpers aufgebaut.

Die gute Wirkung der Übungen basiert auf der Anregung aller endokrinen Drüsen des Körpers und des hormonellen Systems.

Hui Chun Gong kommt den individuellen Bedürfnissen von Frauen entgegen. Es wirkt der mit dem Alter zunehmenden Schwächung der Muskulatur im Becken-, Bein- und Gesäß- Bereich sowie Inkontinenz, Wechseljahrsymptomen, Depressionen und Konzentrationsschwäche entgegen. Es unterstützt „Frau“ Ihre weiblichen Kraftquellen zu entdecken, fördert die Kreativität und steigert Lebenslust, Sinnlichkeit, Harmonie, Sexualität und Spiritualität.

**Kosten: 7,50 €/ Stunde**



**Anmeldung:**

**Karin Spohr** (Sporttherapeutin, Qi Gong Lehrerin)  
Tel: 0731 – 5505894 oder [ks@relaks.de](mailto:ks@relaks.de)