



Die Lotusblüte Deines Herzens öffnen

Eine energiegelade, bewegende und entspannende Zeit mit Übungen aus verschiedenen Bewegungsbereichen speziell für Frauen.

*Öffne die Blüte Deines Herzens, sage ja zu Dir und Deinem Leben,
stärke Deine Mitte, entdecke die Kraft Deiner Gedanken,
bringe Deine Energie zum Fließen und gehe Deinen Weg.*

Qi Gong Übungen für Frauen sowie Übungen aus verschiedenen Bereichen der Körperarbeit, Selbstmassagen, Akupressur und Meditation helfen bei vielen Frauenbeschwerden, wie Wechseljahrsymptomen, Menstruationsbeschwerden, depressiven Verstimmungen und mehr.

Sie wirken regulierend auf die endokrinen Drüsen des Körpers, das hormonelle System, den Energiefluss und unsere mentale Verfassung. Allgemein dienen sie der Erhaltung und Wiedergewinnung unserer körperlich-geistigen Gesundheit.

In einem geschützten Rahmen gibt es viel Zeit zum (wieder) Entdecken und Erwecken unserer weiblichen Anteile sowie zum Genießen, Kraft und Energie tanken.

Der erste Termin am Samstag bietet die Möglichkeit zum Kennenlernen, Austausch und Fragen stellen sowie natürlich auch dem Eintauchen in eine erste, leichte Übungssequenz. Danach wird es ca. alle 4 -6 Wochen eine Übungseinheit geben.

Voraussetzungen:

Etwas Erfahrung im Entspannungsbereich wie Qigong, Taiji, Yoga oder anderer Energie-/ Körperarbeit sowie die Offenheit für Neues und das Üben in und mit einer Gruppe.

Samstag 28.10.2023 Zeit: 14.30 – 17.30 Uhr Ausgleich 45.- €

Ich freue mich auf Ihre Anfragen und Anmeldungen

Karin Spohr

(staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin, Qi Gong Lehrerin/Ausbilderin)

| | | |
|--|--|---|
|  <p>Raum für Bewegung und Entspannung</p> | | Schillerstraße 1/5 89077 Ulm (beim Roxy) 0731 / 550 58 94 www.relaks.de |
|--|--|---|