



Qi Gong für Frauen

Die Lotusblüte Deines Herzens öffnen

*Öffne die Blüte Deines Herzens, stärke Deine Mitte
und bringe Deine Energie zum Fließen.*

Spezielle Qi Gong Übungen für Frauen, Selbstmassagen, Akupressur und Meditation wirken regulierend auf die endokrinen Drüsen des Körpers, das hormonelle System, den Energiefluss sowie unsere mentale Verfassung ein. Damit unterstützen sie unsere körperlich-geistige Gesundheit, bringen uns in unsere Mitte, helfen uns kraftvoller und beweglicher zu werden und zur Ruhe zu kommen.

Die Übungen helfen bei vielen Frauenbeschwerden, wie Wechseljahrsymptomen, Menstruationsbeschwerden, depressiven Verstimmungen und mehr. In einem geschützten Rahmen gibt es viel Zeit zum Genießen, Kraft und Energie tanken.

Voraussetzungen:

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

Samstag 13.07./10.08.2024

Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr Ausgleich je 45.- €

Freitag 11.10.2024

Zeit: 17.30 – 19.30 Uhr Ausgleich 30.- €

Samstag 02.11. und 07.12.2024

Zeit: 14.30 – 17.30 Uhr Ausgleich je 45.- €

Bitte melden Sie sich jeweils bis spätestens 3 Tage vorher an.

Karin Spohr

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



Raum für Bewegung und Entspannung

Schillerstraße 1/5
89077 Ulm (beim Roxy)
0731 / 550 58 94
www.relaks.de