



## Qi Gong für Schwangere

### Gesundheit und Wohlbefinden für Mutter und Baby

Qi Gong Übungen bildet einen Teilbereich der Chinesischen Medizin.

Sie verbinden Bewegung, Meditation und Atmung.

Für Schwangere bietet Qi Gong eine ideale Ergänzung zur klassischen Geburtsvorbereitung. Die werdende Mutter lernt ihren Körper besser kennen und baut ein gesundes Körperbewusstsein auf. Die langsamen, sanften und fließenden Bewegungen führen zu einer bewussten, entspannten und vertieften Atmung. Sie wirken sich positiv auf Beweglichkeit, Energiefluss, Durchblutung, Sauerstoffversorgung und Stoffwechsel aus.

So können Schmerzen vermieden oder gelindert und die Geburt erleichtert werden.

Die fernöstlichen Übungen schenken wohlthuende Entspannung, stärken Ihre Abwehrkräfte, führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit und können durch Stärkung der eigenen, mentalen Kraft dazu beitragen Zukunfts- und Geburtsängste zu regulieren.

**Samstag 14. August von 14.30 – 17.30 Uhr**

**Leitung: Karin Spohr**


Staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin mit Sporttherapie  
Qi Gong Lehrerin DQGA e.V. mit langjähriger Unterrichtserfahrung

**Ausgleich: 45.- €**

In Kooperation mit Hebamme Rita Lechner

**Hebammenpraxis**  
Ulm-Wiblingen



 <p>Raum für Bewegung und Entspannung</p>	<b>Veranstaltungsort</b>	Schillerstraße 1/5 89077 Ulm (beim Roxy) 0731 / 550 58 94 <a href="http://www.relaks.de">www.relaks.de</a>
--	--------------------------	--