



QIGONG WORKSHOP

24. Februar | 1. Juni | 28. September

NACHMITTAG FÜR FRAUEN MIT NÜZI QIGONG

Samstag | 14 – 17 Uhr | jew. 45,- €

42653, Solingen | Obere Holzstraße 14

Frauenqigong (Nüziqigong) unterstützt die Gesundheit der Frau in allen Lebensabschnitten. Übungen der Selbstmassage und schöne Bewegungen können auch im Sitzen auf einem Stuhl praktiziert werden. Sie wirken vorbeugend und heilend bei Unstimmigkeiten des weiblichen Körpers, fördern Achtsamkeit und Wertschätzung uns selbst gegenüber.

Die Kurse finden bei mindestens 6 Anmeldungen statt. Wir üben in einem schönem Yogaraum. Eine Teepause, bei gutem Wetter im Garten, rundet den Nachmittag ab. Die Umgebung lädt zum Spazieren und Verweilen in der Natur ein.

ANMELDUNG (bis 5 Tage vorher): Yoga Uta Wiese | 0172.29 24 338
Renata Balciunaite | 02151.87 58 231 | info@qigong-yangsheng-krefeld.de

WWW.QIGONG-YANGSHENG-KREFELD.DE