



# QIGONG WORKSHOPS 2025

8. März | 24. Mai | 12. Juli | 30. August

**NACHMITTAG FÜR FRAUEN MIT NÜZI QIGONG**

**Samstag | 14 – 17 Uhr | jew. 50,- €**

**47647 Kerken | Bruchstr. 21a**

Frauenqigong (Nüziqigong) unterstützt die Gesundheit der Frau in allen Lebensabschnitten. Die Übungen wirken vorbeugend und heilend bei Unstimmigkeiten des weiblichen Körpers wie Unterleibsschmerzen, PMS, Endometriose, Bildung von Zysten, Inkontinenz. Die Achtsamkeit und Wertschätzung uns selbst gegenüber sind ein weiteres Merkmal der Übungen.

Wir praktizieren diese schönen, fließenden Bewegungen in angenehmer Atmosphäre, im Sitzen oder Stehen, ganz nach unserem Bedürfnis. Eine kurze Teepause rundet den Nachmittag ab.

**ANMELDUNG (bis 5 Tage vorher):**

**Renata Balciunaite | 02151.87 58 23 | [info@qigong-yangsheng-krefeld.de](mailto:info@qigong-yangsheng-krefeld.de)  
Christiane Grothe | [www.christianegrothe.de](http://www.christianegrothe.de)**