



QIGONG WORKSHOP

22. Februar | 26. April | 23. August | 18. Oktober

NACHMITTAG FÜR FRAUEN MIT NÜZI QIGONG

Samstag | 14 – 17 Uhr | jew. 50,- €

42653, Solingen | Obere Holzstraße 14

Frauenqigong (Nüziqigong) unterstützt die Gesundheit der Frau in allen Lebensabschnitten. Die Übungen wirken vorbeugend und heilend bei Unstimmigkeiten des weiblichen Körpers – auch Unterleibschmerzen, Spannungen in der Brust und Inkontinenz können behoben werden. 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): Yoga Uta Wiese | 0172.29 24 338
Renata Balciunaite | 02151.87 58 23 | info@qigong-yangsheng-krefeld.de

WWW.QIGONG-BEWEGUNG-FREUDE.DE