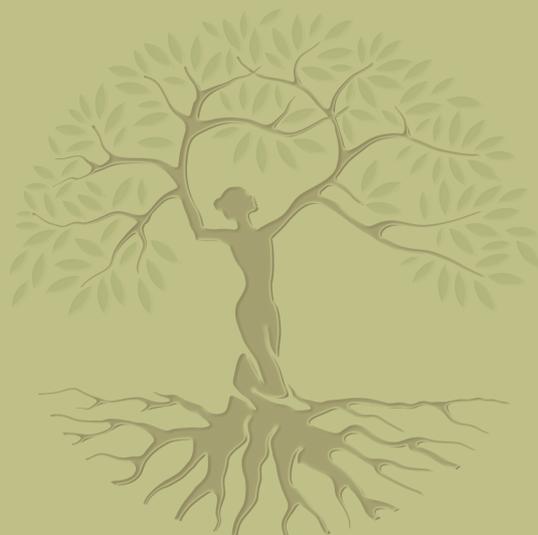


Katrin Vollnhofer

FRAUEN QI GONG



Kursstart am: 11. bzw. 12. Oktober 2022

Kurstage dienstags:

11.10. 18.10. 25.10.

08.11. 15.11. 22.11.

29.11. 06.12. 13.12.

20.12.2022

Vormittagskurs:

09:15 – 10:15

Abendkurs:

17:15 – 18:15

Der erste Termin für den Abendkurs
findet ausnahmsweise am 12.10.
(Mittwoch) statt.

Veranstaltungsort:
Gainfarner Gesundheitspraxis
Brunngasse 65, 2540 Bad Vöslau

kostenfreie Schnupperstunden:

04.10.2022 | 09:15 – 10:15 und 17:15 – 18:15

Infos und Anmeldung (auch für die Schnupperstunde) unter
0699/81741981 oder k_vollnhofer@hotmail.com

10er Block: € 160

Kurs findet ab 3 bis max. 6 Personen statt





Katrin Vollnhofer

FRAUEN QI GONG

Was ist Frauen Qi Gong?

TAO Woman® Frauen Qi Gong ist ein sehr nährendes, Yin-betontes, sinnliches Qi Gong mit bewegten und stillen Übungen.

Die sanften und einfachen Bewegungen führen zu einer gestärkten Innenwahrnehmung und einem angenehmen Körpergefühl. Es entsteht ein tiefer Kontakt zu sich selbst.

bei folgenden Themen kann Frauen Qi Gong unterstützen:

- Entspannung und Regeneration
- Verspannungen
- Verbesserung der Schlafqualität
- Menstruationsbeschwerden
- Harmonisierung und Balance des Körpers
- Stärkung des Selbstwertgefühls

Frauen Qi Gong ist gut geeignet für Mamas zum Auftanken, um sich Zeit und Raum für sich zu nehmen und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

Zu Beginn machen wir einfache Lockerungs- und Klopfübungen, um Spannungen zu lösen und unsere Meridiane durchlässig zu machen. Danach gibt es bewegte und stille Übungen zu verschiedenen Themen.

