



Kräfte harmonisieren und innere Ruhe stärken mit Qigong

Fühlen Sie sich eingeladen zum Online-Zoom-Meeting:

Jeden Dienstag: 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Kosten: 20 €/ Monat

Qigong ist ein wesentlicher Teil der **Traditionellen Chinesischen Medizin** und wirkt bei einer Akupunkturbehandlung unterstützend.

Als **erfahrene Qigong-und Gymnastiklehrerin** unterrichte ich in diesem Kurs „Daoyin Übungen“ und die „8 Brokate“.

Es werden **keine körperliche Fitness oder Vorkenntnisse** vorausgesetzt. Sie brauchen nur bequeme Kleidung und 1 qm Platz zu Hause. Die Übungen finden im Stehen und im Sitzen statt.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zum Kurs (s.u.).

Den Link für die Einwahl erhalten Sie per Email.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme,

Frauke Mayer
– Frauke Mayer –

Anmeldung/Infos:

fraukemayer@web.de – oder rufen Sie mich an: 01771688991

www.pausenfitness.de