

Qigong für Frauen (ab 40) – Der weibliche Weg mit Hui Chun Gong und Nü Dan Gong

Am **Samstag, den 15. Februar 2020**, biete ich **von 10 bis 18 Uhr**, ein Seminar für **Frauen ab 40 mit den Methoden des Hui Chun Gong und Nü Dan Gong**. Beides sind Methoden der daoistischen Energiearbeit (innere Alchemie) und fördern Gesundheit, Beweglichkeit und Elastizität, sie führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Regelmäßig geübt, gewinnen wir neue Vitalität und können sogar den Alterungsprozess verlangsamen.

Nü Dan Gong - Innere Alchemie für Frauen betont und aktiviert die weiblichen Energiezonen. So können wir auch Symptome der Wechseljahre lindern, wie z.B. Unruhe, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, schlechte Laune, depressive Verstimmung, Ängstlichkeit oder Hitzewallungen.

Es sind Wege der inneren Selbstkultivierung zur Stärkung der Gesundheit, zur Entwicklung der Persönlichkeit und Spiritualität.

Der Unterricht erfolgt in der Tradition von Meisterin Zhou Yi (21. Generation des Hui Chun Gong)

Veranstaltungsort: Zentrum für Qi Gong und Tai Chi

(Remise Zehlendorf), Charlottenburger Str. 4, 14169 Berlin

Kosten: 75 € pro Person

Kursleiterin: Irene Pape, Qigong - Dan Dao - Lehrerin, www.qigong-pape.de

Information und Anmeldung (bis zum 10.2.)

unter 030 - 804 90 788 oder per Mail (ip@qigong-pape.de)

