



**ROSWITHA JANI**

**BEWEGUNG IN DIE STILLE**



Im Rahmen der Gesunden Gemeinde Spillern, Einladung zum:

## Tao Woman Qi Gong-Kurs für Frauen:

- als psychosomatische Gesundheitsvorsorge
- für Ich-Stärke und innere Souveränität
- Linderung und Vorbeugung chronischer (Frauen-) Leiden
- Auflösen von Energieblockaden
- Stärkt die Herz-Lungen-Tätigkeit
- stärkt Muskeln, Sehnen und Bänder
- Steigert das Immunsystem

All das geschieht durch eine bewusste, tiefe Atmung, feinste Muskelkontraktionen, fließende, sanfte Bewegungen, und führt letztendlich zu einem wohligen Zustand von entspannter Konzentration.

### ZIELGRUPPE:

Frauen, die in dieser intensiven Zeit mehr zu sich zurückfinden wollen. Frauen, die ihre eigenen Energiequellen als Schlüssel zu einem neuen Wohlbefinden entdecken wollen. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet.

#### **WANN?**

10 Mal ab Dienstag, 15. Jänner 2019, 18.30 bis 20 Uhr  
begrenzte Teilnehmerinnenzahl

#### **WO?**

Pflegeheim Stockerau, Seminarraum  
2000 Stockerau, Landstraße 18

#### **MITZUBRINGEN:**

Bequeme Kleidung, Socken, evtl. Trainingsmatte

#### **INVESTITION:**

€ 139,- für 10 Einheiten

Kursleiterin: Roswitha Jani

Dipl. Qi Gong Lehrerin, dipl. Tao Woman Qi Gong®-Lehrerin  
zertifizierte HerzKreis®-Trainerin

Anmeldung: Tel: 0699 188 235 28

qigong@jani.at Alle Infos: [www.jani.at](http://www.jani.at)

