



**ROSWITHA JANI**

**BEWEGUNG IN DIE STILLE**



Im Rahmen der Gesunden Gemeinde Spillern, Einladung zum:

## Lotosblüten 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 Die, 1. Okt. 2019, 18.30 bis 20 Uhr begrenzte Teilnehmerinnenzahl

### **WO?**

Bewegungsraum Kindergarten II  
Spillern, Schulgasse 2, Eingang Turnhalle

### MITZUBRINGEN:

Bequeme Kleidung, Socken, evtl. Trainingsmatte

### **INVESTITION:**

€ 135,- 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 [qiqong@jani.at](mailto:qiqong@jani.at) Alle Infos: [www.jani.at](http://www.jani.at)