

Qi Gong Dan Dao für Frauen

Durch das Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Meditation wird die Lebensenergie „Qi“ harmonisiert. Das Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung wird wieder hergestellt. Der Körper wird gestärkt, die innere Ruhe vermehrt. Sie erlernen im Dan Dao Qigong ganz spezifische Übungen um Beschwerden, die hauptsächlich rund um die Wechseljahre auftreten, besser zu meistern. **Der Kurs ist besonders geeignet ab dem 40. Lebensjahr** mit und ohne Vorkenntnisse.

Immer mittwochs von 18:30 bis 19:45 Uhr
im Treffpunkt wir Rauner, Eichendorfstr. 73,
Kirchheim

Winter II 7x: 17.1./ 24.1./ .31.1. / 7.2./ 14.2./ 21.2./ 28.2
2018

Frühling 7x: 1.4./ 11.4./ 18.4./ 25.4/ 2.5./ 9.5
/16.5.017

Sommer 7x:13.6./ 20.6./ 27.6/ 04.7./ 11.7/ 18.7./
25.7.2017

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.
Leichten Indoorschuh oder warmen
Socken. Mitzubringen ist eine Decke etwas
zu Trinken. Anmeldung und Info bei Petra
Haisch, Tel: 07021-507848, [www.dandao-
qigong.de](http://www.dandao-qigong.de), dandao-qigong@posteo.de

Qi Gong Dan Dao für Frauen

Durch das Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Meditation wird die Lebensenergie „Qi“ harmonisiert. Das Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung wird wieder hergestellt. Der Körper wird gestärkt, die innere Ruhe vermehrt. Sie erlernen im Dan Dao Qigong ganz spezifische Übungen um Beschwerden, die hauptsächlich rund um die Wechseljahre auftreten, besser zu meistern. **Der Kurs ist besonders geeignet ab dem 40. Lebensjahr** mit und ohne Vorkenntnisse.

Immer mittwochs von 18:30 bis 19:45 Uhr
im Treffpunkt wir Rauner, Eichendorfstr. 73,
Kirchheim

Winter II 7x: 17.1./ 24.1./ .31.1. / 7.2./ 14.2./ 21.2./ 28.2
2018

Frühling 7x: 1.4./ 11.4./ 18.4./ 25.4/ 2.5./ 9.5
/16.5.017

Sommer 7x:13.6./ 20.6./ 27.6/ 04.7./ 11.7/ 18.7./
25.7.2017

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.
Leichten Indoorschuh oder warmen
Socken. Mitzubringen ist eine Decke etwas
zu Trinken. Anmeldung und Info bei Petra
Haisch, Tel: 07021-507848, [www.dandao-
qigong.de](http://www.dandao-qigong.de), dandao-qigong@posteo.de

Qi Gong Dan Dao für Frauen

Durch das Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Meditation wird die Lebensenergie „Qi“ harmonisiert. Das Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung wird wieder hergestellt. Der Körper wird gestärkt, die innere Ruhe vermehrt. Sie erlernen im Dan Dao Qigong ganz spezifische Übungen um Beschwerden, die hauptsächlich rund um die Wechseljahre auftreten, besser zu meistern. **Der Kurs ist besonders geeignet ab dem 40. Lebensjahr** mit und ohne Vorkenntnisse.

Immer mittwochs von 18:30 bis 19:45 Uhr
im Treffpunkt wir Rauner, Eichendorfstr. 73,
Kirchheim

Winter II 7x: 17.1./ 24.1./ .31.1. / 7.2./ 14.2./ 21.2./ 28.2
2018

Frühling 7x: 1.4./ 11.4./ 18.4./ 25.4/ 2.5./ 9.5
/16.5.017

Sommer 7x:13.6./ 20.6./ 27.6/ 04.7./ 11.7/ 18.7./
25.7.2017

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.
Leichten Indoorschuh oder warmen
Socken. Mitzubringen ist eine Decke etwas
zu Trinken. Anmeldung und Info bei Petra
Haisch, Tel: 07021-507848, [www.dandao-
qigong.de](http://www.dandao-qigong.de), dandao-qigong@posteo.de