



QiGong

Workshop für Frauen



Studio Turnhase, Grafendorf 3. Dezember 2024, 9:00 - 12:00 Uhr

Im Rahmen des Programms Frauengesundheit laden die **Gesunden Gemeinden Oberes Gailtal** zu einem QiGong Workshop ein, der Körper und Geist in Einklang bringt.

Sanfte, fließende Bewegungen und tiefe Atemübungen fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern stärken auch die innere Mitte. Die anmutigen QiGong-Übungen sind besonders auf die Bedürfnisse des weiblichen Körpers abgestimmt und helfen, Stabilität, Ruhe und Balance zu finden.

Ein Vormittag voller Harmonie, der neue Kraft schenkt und Raum für mehr Wohlbefinden eröffnet.

- Kosten:** 3 € pro Einheit
(insgesamt 9 € für den gesamten Workshop)
- Anmeldung unter:** **MG Kirchbach unter Tel.: 04284/228 oder**
kirchbach@ktn.gde.at
- Qigong-Trainerin:** Gabriele Hanser,
(Humanenergetik, QiGong, Kristallklingschalen)

Die Teilnahme ist eine wertvolle Gelegenheit, sich selbst Gutes zu tun und im Einklang mit sich zu kommen.