



**wirRauner**  
Quartiersprojekt Kirchheim unter Teck

# Qi gong

**Frauen 40plus** Ein harmonischer Weg zu mehr Energie, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.

**Mittwoch, 18.30-19.45 Uhr**  
„Treffpunkt wirRauner“, Eichendorffstr. 73

## Kurse 2020:

**Frühling** vom 12.Feb. – 22. April

**Sommer** vom 06.Mai – 15.Juli

**Herbst** vom 09.Sept. – 11.Nov.

**Winter** vom 25. Nov. – 10.Feb. 2021

Kursgebühr: 100 € für 9 Abende à 75min

Der Kurs ist besonders geeignet ab dem 40. Lebensjahr, mit und ohne Vorkenntnisse.

Ziel: den Körper stärken, den Geist beruhigen und mit einem Lächeln durch die Zeit der Hormonumstellung wandeln. Beine, Beckenboden, Bauch und Po werden sanft gekräftigt. Die Schulter-Nacken-Region wird gelockert das Immunsystem allgemein gestärkt.

## **Information & Anmeldung**

Petra Haisch – [www.dandao-qigong.de](http://www.dandao-qigong.de)

oder ☎ 07021/ 507848