



**Workshop:  
Raus in den  
Frühling mit  
QiGong**

## *Frühlingserwachen mit QiGong*

Entspannen, Blockaden lösen, beweglicher werden, den Energiefluss im Körper anregen und harmonisieren, die verschiedenen Atemräume aktivieren – all dies lässt sich leicht mit QiGong erreichen.

QiGong, die "Arbeit mit der Lebenskraft", umfasst verschiedene Bewegungsübungen, bei denen Körper, Geist und Atmung gleichermaßen berücksichtigt und harmonisiert werden. Ganz einfach beeinflussen wir den eigenen Energiehaushalt und die Gesundheit positiv.

*Nimm dir Zeit für DICH und steigere Dein Wohlbefinden.*

**QiGong-Übungen** machen Spaß, sind grundsätzlich schnell erlernbar und eignen sich für Jedermann.

**Termine:** **21.01.2023,** **18.02.2023,** **18.03.2023**  
**und 15.04.2023**  
(Termine sind auch einzeln buchbar!)

**Wann:** **immer 08:30 – 10:00 Uhr**

**Preis:** **€ 15,- je Treffen**

**Wo:**

Ananda YOGA Zentrum  
Dr.Gessler-Str.16  
93051 Regensburg



Die Teilnehmerzahl des Kurses ist coronabedingt begrenzt, deshalb **melde dich an** unter:

**0177 285 15 90** oder **[kontakt@rebeccamueller.de](mailto:kontakt@rebeccamueller.de)**



*Ich freue mich auf Dich*  
*Rebecca Müller*