

QiGong für Frauen

Die Kombination aus fließender Atmung, Aufmerksamkeitslenkung und sanften Bewegungen ist geeignet den Körper zu stärken, für emotionale Ausgeglichenheit zu sorgen und somit die eigene Gesundheit zu fördern. Die leicht erlernbaren Übungsabfolgen sind für jedes Alter geeignet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Genießen Sie die wohltuende Entspannung! Es werden flache Hallenschuhe bzw. rutschfeste (warme) Socken und bequeme Kleidung benötigt.

TERMINE

1. Montag, 05.10.2026
2. Montag, 12.10.2026
3. Montag, 19.10.2026
4. Montag, 26.10.2026
5. Montag, 09.11.2026

UHRZEIT

11:00 – 12:00 Uhr
11:00 – 12:00 Uhr
11:00 – 12:00 Uhr
11:00 – 12:00 Uhr
11:00 – 12:00 Uhr

Kursort: Nachbarschaftshaus Gostenhof-Turnhalle,
Adam-Klein-Str.6, 90429 Nürnberg

Kursgebühr: 35,00 €

Kursleitung: Julia Klaas,
(Pädagogin, Naturcoach, Qigong-Kursleiterin)

Anmeldung: Julia Klaas, julia.klaas@posteo.de

INTERNATIONALES
FRAUEN- &
MÄDCHENZENTRUM
E.V.



BILDUNG · BERATUNG
KOMMUNIKATION