



GESUNDHEITS- QIGONG MIT BABYBAUCH

Sonntage: 19. Juni 2022 / 10. Juli 2022
10:00-11:45 Uhr

30 € pro Anmeldung an einem Termin
50 € pro Anmeldung an beiden Terminen
inkl. Unterlagen

Wo: Auf der Jahnwiese in Junkersdorf

QiGong ist eine chinesische Bewegungsform, die mit der Atmung verbunden wird. Hierbei handelt es sich um sanfte und langsame Bewegungen.

Dadurch werden viele positive Effekte erzielt:

- ruhige und natürlich tiefe Atmung
- entspannte Muskeln
- ein Gefühl von Leichtigkeit
- geschmeidige Gelenke
- Gleichgewicht wird hergestellt
- Energieaufbau durch Anwendung von bestimmten Prinzipien
- Stabilität und sanfte Kraft durch stehende Bewegungen
- es stellt sich ein Gefühl von Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten des Körpers ein
- positives Körperempfinden durch die Verbindung mit der Atmung

Anmeldung oder Fragen an Jasmin: hallo@jasayoga.de

Jasmin Cito / ausgebildete Yogalehrerin und QiGong-Lehrerin
JasaYoga (www.jasayoga.de)

