



COACHIGONG



**8 Wochenkurs
ab Dienstag
19.03.2024, 18:30-19:30 Uhr**

"Qigong zur Regulierung deines Nervensystems"

mit Martina Borchert

Qigong ist eine traditionelle fernöstliche Bewegungs- und Meditationsform. Die weichen und sanften Bewegungen lenken deinen Fokus ganz auf deinen Körper und das Gedankenkarussell beruhigt sich. Bei regelmäßiger Praxis wird u. a. das Immunsystem gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Mit Qigong kannst du dein Nervensystem optimal unterstützen und regulieren.

Sei neugierig und erlebe die wunderbare entspannende Wirkung von Qigong!

Martina ist zertifizierte Qigong Lehrerin und Traumasensible Begleiterin. Erfahrungen als Kursleiterin sammelte sie in Vereinen, Fitnessstudios, in selbst organisierten Kursen sowie in Privat-Trainings.

Ihr Wissen über das Nervensystem integriert sie in ihren Unterricht so, dass der Transfer in den Alltag mit einfachen Übungen gelingt.

Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Kurspreis: 56,- €

Kursort: 2. OG TG-Turm

Bitte eine eigene Matte mitbringen, bequeme Kleidung, Turnschuhe und gerne etwas zum Trinken

Anmeldung online über die TG-Homepage - kostenpflichtige Kurse - Gesundheitssport

Fragen gerne an Martina

Tel.: 0160-2320204 oder info@coachigong.de