

**5 Wochenkurs
ab Montag 23.11.2026
19:45 - 21:00 Uhr**

***"Qigong - Sanfte Bewegung, tiefe Wirkung"
mit Martina Borchert***

Kennst du das auch – wenn der Körper angespannt bleibt, obwohl du eigentlich zur Ruhe kommen möchtest? Wenn der Kopf nicht abschaltet, die Schultern nicht loslassen, die Erschöpfung bleibt – egal wie viel Schlaf du bekommst?

Genau deshalb unterrichte ich Qigong.

Nicht als Sport. Sondern als Einladung an dein Nervensystem, wieder in Sicherheit zu kommen. Durch sanfte, fließende Bewegungen und bewusste Atmung lernt dein Körper: Ich muss nicht kämpfen. Ich darf loslassen.

Das ist keine Technik von außen – das ist eine Sprache, die dein Körper schon kennt. Ich helfe dir, sie wieder zu hören.

Als zertifizierte Qigong-Lehrerin und traumasensible Begleiterin gestalte ich jeden Kurs so, dass du dich nicht anpassen musst – sondern ankommen kannst. In deinem Tempo und mit allem, was du mitbringst.

***Kurspreis 70,00 €
Kursort: TG-Turm 2.OG***

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





COACHIGONG

***5 Wochenkurs
ab Montag 23.11.2026
19:45 - 21:00 Uhr***

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