

**8 Wochenkurs
ab Montag 20.10.2025
19:30 - 20:45 Uhr**

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

Spürst Du manchmal, dass Dein Körper nach Entlastung ruft – nach Bewegungen, die beruhigen statt anstrengen und Dich wieder ins Gleichgewicht bringen?

Qigong verbindet sanfte Bewegungen mit bewusster Atmung. Der Geist wird mit jeder Übung ruhiger, der Körper lässt los – und Du kommst wieder ins Fühlen. Hier entsteht neue Lebendigkeit: Du spürst Deine Kraft, Deine Grenzen und Deine innere Balance. So wird Qigong zu einem Weg, Dich selbst zu verstehen – nicht mit dem Kopf, sondern mit Deinem ganzen Sein.

Martina führt Dich als zertifizierte Qigong Lehrerin und trauma-sensible Begleiterin durch den Kurs. Ihr Unterricht öffnet Raum, um Dich in Ruhe zu erfahren - Schritt für Schritt, im eigenen Tempo. Die Übungen sind einfach und lassen sich gut in den Alltag integrieren – so nimmst Du die wohltuende Wirkung direkt mit in Dein Leben.

Kurspreis: 70,00 €

Kursort: TG-Turm 1.OG

Bitte eine eigene Matte mitbringen, bequeme Kleidung, Turn-schuhe 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