

**Wirbelsäulen-Qigong**  
**Ab 6.11.2021 jeden Montag von**  
**15.30 – 16.45 Uhr**  
**in der Praxis Peilstöcker**  
**Kursleitung: Doris Eberl, Medizinische Qigongtrainerin**

**Stress, Schmerzen, Verspannungen – NEIN DANKE!**

Die Wirbelsäule ist unsere tragende Säule und zentrale Körperachse. Sie stellt durch die Verbindung mit dem zentralen Nervensystem eine enge Vernetzung zu unserem Hormonsystem und den damit verbundenen Organen dar. Eine flexible Wirbelsäule, gedehnte und gestärkte Muskeln, Sehnen, Faszien und Bänder sind die Voraussetzung für eine gesunde Gesamtversorgung unseres Körpers.

Entdecken Sie durch intensive achtsame Bewegungsausführung, Stretching, Faszientraining und integrierte Entspannungseinheiten ein neues entspanntes und schmerzfreies Körpergefühl.

Die Bewegungsabläufe bestehen aus einfachen fließenden Bewegungen und können deshalb auch mit Bewegungseinschränkungen ausgeführt werden.

Kosten: 10 er Karte € 140.- (gültig für 10 aufeinander folgende Stunden), Einzelstunde € 15.-

Anmeldung unter: [info@de-mentalcoach.de](mailto:info@de-mentalcoach.de), mobil: 0172 1035494 oder direkt in der Praxis Peilstöcker

**Bitte Handtuch, bei Bedarf Kissen, Decke und warme Socken oder Turnschuhe mitbringen.**